ૐ શ્રી ૧

સાહિત્ય, સંગીત, નૃત્ય, ચિત્ર-આદર્શનારીનું કલામય
ગૃહ ઉપયોગી અપૂર્વ પ્રકાશન:



મારું ઘર

લેખકો

કેશવલાલ ચ. પટેલ ★ નવીન આર. આચાર્ય

જીવનલાલ અમરશી મહેતા
સ્ત્રીબોધ કાર્યાલય
પીરમશાહ રોડ, અમદાવાદ

પ્રકાશક :
ચંદ્રકાન્ત જી. મહેતા
પીરમશા રોડ, અમદાવાદ

મુંબઇના સેાલ એજન્ટ :
જીવનલાલ અમરશી મહેતા
લજપતરાયરોડ, વીલાપારલા

આવૃત્તિ પહેલી

સંવત ૧૯૯૯ આસેા

સને ૧૯૪૩ ઓકટોબર

કિંમત રૂ.
૬–૦–૦
નેટ

મુદ્રક :
શાહ મણીલાલ છગનલાલ
શ્રી નવપ્રભાત પ્રિ. પ્રેસ ઘીકાંટા
નોવેલ્ટી પાસે : અમદાવાદ

અમારું નિવેદન

નારી–જે ગૃહની અધિષ્ઠાત્રી છે, તેની સમક્ષ અમે અમારી કૃતિ '**મારું ઘર**' સહર્ષ સમર્પણ કરીએ છીએ. આજ સુધીમાં અનેક પ્રકારનું સાહિત્ય સર્જન થયું છે અને થાય છે, પરંતુ આપણા સાહિત્યમાં સ્ત્રી ઉપયોગી સંપૂર્ણ માહિતી ધરાવતું એક પણ પુસ્તક બહાર પડેલું નહોતું એટલે એવું એક પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવા માટે રા. રા. ચંદ્રકાન્તભાઇનો બહુજ લાંબા સમયથી વિચાર હતો. આજથી બે વર્ષ પૂર્વે તેમણે આવું પુસ્તક તૈયાર કરવાની આવશ્યકતા છે એમ અમને જણાવેલું. અમે એમનાં ઉત્સાહ અને ધગશને માન આપી એવું પુસ્તક લખવા માટે એમને વચન આપ્યું હતું. આવું પુસ્તક લખવા માટે દીર્ઘ અભ્યાસની સ્વાભાવિક જરુરિયાત હોય. અમારા વાચન માટે જે જે પુસ્તકોની જરુર પડી તે તે પુસ્તકો તેમણે અમને પૂરાં પાડયાં. સાહિત્યનાં એ પુસ્તકોનાં દીર્ઘ વાંચન અને સતત્ મનન પછી અમે આ પુસ્તક લખવાને શક્તિમાન થયા છીએ.

જે જે લેખકોનાં પુસ્તકોએ અમારા વિચારોને સંપૂર્ણ રીતે ઘડવામાં મદદ કરી છે તેમનો તેમ જ શ્રીમતિ ડાહીગૌરી વાલંભિયાનો પણ આભાર માનીએ છીએ.

ફક્ત મોટી વયની સ્ત્રીઓ માટે જ નહિ પરંતુ કુમારિકાઓને પણ આ પુસ્તક ઉપયોગી નિવડે એ દ્રષ્ટિબિંદુ નજર સમક્ષ રાખી આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. શાળા, પાઠશાળાઓમાં આ પુસ્તક અભ્યાસ માટે ઉપયોગી થઇ પડે તેમ છે.

ગુજરાતના પ્રખ્યાત કલાકાર શ્રી કનુ દેસાઈએ તેમને નવરાશ ન હોવા છતાં તાત્કાલિક ચિત્ર દોરી આપ્યું છે, તેમ જ નવ પ્રભાત પ્રેસના માલિક રા. મણીલાલ છગનલાલ શાહે કાળજી અને ખંતથી આ કામ તુરત કરી આપ્યું, તે બદલ તેમનો આભાર માનીએ છીએ.

અંતમાં અમે આવા મોંઘવારીના સમયમાં આ પુસ્તકને સર્વાંગ સુંદર બનાવી પ્રસિદ્ધ કરવા માટે રા. રા. ચંદ્રકાન્તભાઈનો આભાર માનીએ છીએ તથા આ કાર્યમાં બીજા જે ભાઈઓએ ઉત્સાહ અને સહાનુભૂતિ દર્શાવ્યાં છે તેમનો આભાર માની 'મારું ઘર' નારી સમાજના કરકમળમાં ધરીએ છીએ. તેને સહુ અપનાવશે એવી આશા સાથે વિરમતા.

અમે છીએ,

આપના,

તા. ૯ : ૧૦ : ૪૩ }
વિજયાદશમી. }

કેશવલાલ ચતુરભાઈ પટેલ
નવીન આર. આચાર્ય.

ચિત્ર-પ્રવાહ

૧ ટુ કલર કવરજેકેટ રા. કનુભાઈ

૨ ઉઘડતે પાને થ્રી કલર રા. છોટાલાલ જોષી. વૃદ્ધ માતા.

૩ વીણાનો મૃગ [થ્રીકલર] રા. આર. કે. મોદી.

૪ ઉષાનૃત્ય રા. કલાબ્ધિ.

૫ રાસ લીલા રા. કનુ દેસાઈ

૬ શયતાનો અને ઢોંગી બાવાઓ રા. કલાબ્ધિ.

૭ વીણાના સૂરોમાં રા. ર. મ. રાવળ.

૮ ચાંલ્લો (થ્રીકલર) રા. ખત્રી.

૯ આગળના રાજા મહારાજા નૃત્ય યોજતા (ટુ કલર) રા. કલાબ્ધિ.

૧૦ આદર્શ દંપતી રા. દત્તાત્રય.

૧૧ સમાજ ચિત્ર ૧૬૪

૧૨ વિધવાની સ્થિતિ ૧૮૧

૧૩ વિધવા અને સમાજ ૧૮૩

૧૪ કજોડાં ૧૯૪

૧૫ અર્વાચીન યુવક યુવતી

૧૬ અર્વાચીન ગૃહ

૧૭ અર્વાચીન પહેરવેશ

૧૮ શકુંતલા પત્ર લેખન રા. રવીવર્મા થ્રીકલર(જેકીટ)

આ ઉપરાંત રા. શાન્તના ચાલુ મેટરમાં ઘણાં ચિત્રો છે.

વિષય-પ્રવાહ

નં.		પૃષ્ઠ
૧	પૂજ્ય મહાત્માજીનો સંદેશો	૧
૨	સ્ત્રીઓની ઉન્નતી કેવી રીતે થાય	૨
૩	વિચારોનો પ્રચાર કરવાનું મુખ્ય સાધન	૩

નં.	ભાગ ૧ લો.	પૃષ્ઠ
૪	સ્ત્રી અને સાહિત્ય	૭
૫	ગૂજરાતનાં સ્ત્રી તંત્રીઓ	૧૦
૬	સ્ત્રી લેખીકાઓ	૧૨
૭	સ્ત્રી અને સંગત	૧૭
૮	સ્ત્રીઓ સંગીતમાં શો ફાળો આપી શકે ?	૨૦

નં.		પૃષ્ટ
૯	**કલામય સ્ત્રી**	૨૨
૧૦	ચેાસઠ કળાએા	૨૨
૧૧	ગરબાના અભિનયેા	૨૬
૧૨	**નૃત્યકલા**	૨૮
૧૩	નૃત્યના પ્રકારેા	૩૦
૧૪	**ચિત્રકળા**	૩૩
૧૫	સ્ત્રી ચિત્રલેખા	૩૫
૧૬	શિલ્પકળાએા	૩૭
૧૭	**મારું છાપકામ**	૪૧
૧૮	છાપકામ માટેનાં સાધનેા	૪૨
૧૯	સ્ટેન્સીલ ડીઝાઇન કાપવાની રીત	૪૪
૨૦	કામની શરૂઆત	૪૫
૨૧	રંગની પસંદગી	૪૬
૨૨	**રંગોળી અલ્પના**	૪૯
૨૩	રંગોળીના પ્રકાર [ચિત્રેા સાથે]	૫૦
૨૪	કેટલાંક રંગોળી ચિત્રેા	૫૧
૨૫	**પ્રાચીન–અર્વાચીન અલંકારેા**	૫૩
૨૬	કાનનાં ઘરેણાં	૫૪
૨૭	નાકનાં ઘરેણાં	૫૫
૨૮	ગળામાં પહેરવાનાં ઘરેણાં	૫૫
૨૯	હાથ-કાંડા ઉપરનાં ઘરેણાં	૫૫
૩૦	કટિમેખલા-પગનાં ઘરેણાં	૫૬
૩૧	અર્વાચીન અલંકારેા	૫૭

નં.		પૃષ્ટ
૩૨	**સ્ત્રી સૌંદર્ય ચાંલ્લેા** [ચિત્રેા સાથે]	૫૯
૩૩	ચાંલ્લાના આકાર	૫૯
૩૪	જાત જાતના રંગના ચાંલ્લા	૬૧
૩૫	ધાતુના ચાંલ્લા	૬૨
૩૬	**અંબોડેા અને વેણી**	૬૩
૩૭	માથાના વાળધેાવાની રીત	૬૫
૩૮	**વેણીના પ્રકાર**	૬૭
૩૯	સુતર બનાવવાની રીત	૬૭
૪૦	વેણી ગૂંથવાની રીત	૬૭
૪૧	ગુલવાસના ફૂલની વેણી	૬૮
૪૨	ગુલછડી વગેરે ફૂલેાની વેણી	૬૯
૪૩	સેવંતીના ફૂલની વેણી	૬૯
૪૪	**અંબોડાના પ્રકાર**	૭૦
૪૫	પ્રકાર પહેલેા	૭૦
૪૬	પ્રકાર બીજો	૭૦
૪૭	પ્રકાર ત્રીજો	૭૧
૪૮	પ્રકાર ચેાથેા	૭૨
૪૯	પ્રકાર પાંચમેા	૭૨
૫૦	પ્રકાર છઠ્ઠો ૭૨	૭૨
૫૧	પ્રકાર સાતમેા	૭૨
૫૨	પ્રકાર આઠમેા	૭૨
૫૩	પ્રકાર નવમેા	૭૩
૫૪	પ્રકાર દશમેા	૭૪

નં.		પૃષ્ઠ
૫૫	પ્રકાર અગીઆરમો	૭૪
૫૬	**સાડી પરીધાન કળા**	૭૬
૫૭	સાડી કેવા રંગની ખરીદ કરશો ?	૭૬
૫૮	સાડીનો પાલવ કેમ રાખવો ?	૭૮
૫૯	પ્રાચીન પારસી સ્ત્રીની સાડી પરીધાન કળા	૭૯
૬૦	અર્વાચીન પારસી સ્ત્રીની સાડી પહેરવાની રીત	૮૧
૬૧	પારસી સ્ત્રીઓ અને કિનારની પસંદગી	૮૨
૬૨	**મોતીના પડદા-તોરણો**	૮૩
૬૩	ઝાડ પર બેઠેલો મોર	૮૩
૬૪	મોર	૮૬
૬૫	ગુલાબ ફૂલનું તોરણ	૮૮
૬૬	ફૂલ જોડવાની રીત	૮૮
૬૭	સાંકળી માંડવાની રીત	૮૮
૬૮	ફૂલનું જોડપણ	૮૯
૬૯	**કીડિયાંનું તોરણ**	૯૨
૭૦	કીડિયાની ચોકડી	૯૨
૭૧	કમાન	૯૩
૭૨	રંગ	૯૩
૭૩	ગૂંથણ રીત	૯૪
૭૪	ખૂંટા નાખવા	૯૪
૭૫	સાદા ખૂંટા	૯૭
૭૬	ઉંધા ખુંટા	૯૮
૭૭	ભાત	૯૮
૭૮	ખુંટો લપસાવવા	૯૯
૭૯	ખુંટા બાંધવા	૯૯
૮૦	સાંધા જોડવા	૧૦૦
૮૧	ખુંટા ઉચકવા	૧૦૨
૮૨	રંગીત પટ્ટા	૧૦૩
૮૩	દોરંગી ભાત	૧૦૪
૮૪	ચાર સુયાનું ગૂંથણ	૧૦૪
૮૫	ગોળ સુયાનું ગૂંથણ	૧૦૪
૮૬	હુકનું ગૂંથણ	૧૦૫
૮૭	**ચાર વરસની છોકરીનું પોલકું**	૧૦૬
૮૮	ગૂંથણ	૧૦૭
૮૯	બાંયું	૧૧૧
૯૦	કોલર	૧૧૨
૯૧	બટની પટીઓ	૧૧૩
૯૨	સાંધા જોડો	૧૧૪
૯૩	**સ્ત્રીઓનું જંપર**	૧૧૫
૯૪	ગૂંથણ	૧૧૬
૯૫	બાંયું	૧૨૦
૯૬	કોલર	૧૨૩
૯૭	બટનની પટીઓ	૧૨૪
૯૮	સાંધા જોડો	૧૨૫

નં.	પૃષ્ઠ
૯૯ ગુલાબ ફુલની રીત	૧૨૬
૧૦૦ સાધન	૧૨૬
૧૦૧ શરુઆત	૧૨૬
૧૦૨ ઉપયેાગ	૧૨૭
૧૦૩ ફુલનેા રૂમાલ	૧૨૭
૧૦૪ મેાજાં ગૂંથવાની રીત	૧૨૯
૧૦૫ ભુરૂ ભરવાની રીત	૧૩૦
૧૦૬ દેારાનેા રૂમાલ ગૂંથવાની રીત	૧૩૧
ભાગ ૨ જો	
૧ સ્ત્રી સૌંદર્યતાનું પ્રતિક છે	૧
૨ સ્ત્રી એટલે ?	૨
૩ નારી ભાવના	૩
૪ પ્રાચીન નારી ભાવના	૩
૫ અર્વાચીન નારીભાવના	૫
૬ નારીનેા ઇતિહાસ	૬
૭ પ્રાચીન નારી	૬
૭ અ મધ્યયુગની નારી	૮
૮ અર્વાચીન નારી	૮
૯ લગ્નનેા આદર્શ અને તેના પ્રકાર	૧૦
૧૦ લગ્નનેા આદર્શ	૧૦
૧૧ પ્રાચીન લગ્નના પ્રકાર	૧૧
૧૨ ગાંધર્વ લગ્ન	૧૧
૧૩ રાક્ષસી લગ્ન	૧૨
૧૪ આસુરી લગ્ન	૧૩

નં.	પૃષ્ઠ
૧૫ પૈશાચિક લગ્ન	૧૩
૧૬ અર્વાચીન લગ્નના પ્રકાર	૧૪
૧૭ સ્નેહ લગ્ન	૧૪
૧૮ કરારી લગ્ન	૧૫
૧૯ માબાપથી નિર્મિત થયેલાં લગ્ન	૧૬
૨૦ વર્ણાન્તર લગ્ન	૧૬
૨૧ લગ્નની પ્રતિજ્ઞાઓ	૧૮
૨૨ સ્ત્રી ઉપયેાગી સૂત્રો	૨૧
૨૩ તપ, અહિંસા અને સંયમ	૨૧
૨૪ હિંસા	૨૧
૨૫ તપ	૨૨
૨૬ ઉપવાસ	૨૨
૨૭ અભ્યાસ	૨૨
૨૮ પરેાપકાર	૨૩
૨૯ જીવન શા માટે ?	૨૩
૩૦ દેાષિત માનસ	૨૪
૩૧ વિવેક	૨૪
૩૨ મર્યાદા	૨૫
૩૩ સ્વચ્છતા	૨૫
૩૪ સાદાઈ	૨૫
૩૫ માન પ્રાપ્તિ	૨૬
૩૬ પત્ની એટલે	૨૬

નં.		પૃષ્ઠ
૩૭	ચતુર સ્ત્રી	૨૭
૩૮	વિદ્યા	૨૭
૩૯	આદર્શ નારી આનંદી	૨૯
૪૦	સ્ત્રીએ ધ્યાનમાં રાખવા જેવાં અવતરણો	૩૦
૪૧	ગૃહલક્ષ્મી અને ઘર	૩૭
૪૧ અ	ગૃહલક્ષ્મી	૩૮
૪૨	શીલ–પવિત્રતા	૪૦
૪૩	પુરુષ સામે પ્રતિકાર	૪૧
૪૪	પતી પરદેશ હોય ત્યારે	૪૩
૪૫	ગૃહલક્ષ્મીની ફરજો	૪૫
૪૬	ઘરની રાણી	૪૫
૪૭	ગૃહવ્યવસ્થા	૪૫
૪૮	હવા	૪૬
૪૯	પાણી	૪૬
૫૦	ખોરાક	૪૭
૫૧	સરસામાન	૪૭
૫૨	ગામડાની સ્ત્રીઓને	૪૮
૫૩	કુટુંબિઓ સાથેનું વર્તન	૫૦
૫૪	પરોણાચાકરી	૫૧
૫૫	નોકર કેવા રાખવા	૫૧
૫૬	ઘરનાં માંદા પડે ત્યારે	૫૨
૫૭	આવડત	૫૩

નં.		પૃષ્ઠ
૫૮	આનંદી સ્વભાવ	૫૩
૫૯	ધીરજ	૫૩
૬૦	સમયસૂચકતા	૫૩
૬૧	પોતાની મરજી પર કાબુ	૫૪
૬૨	કરકસર	૫૫
૬૩	સુખદ પગલું	૫૭
૬૪	પતિનો સુલભ સહકાર	૫૮
૬૫	પતિ પત્નીનો સંબંધ	૫૯
૬૬	ઘરેણાંનો મોહ	૬૧
૬૭	પતિની મર્યાદા	૬૨
૬૮	બૌદ્ધિક સૌંદર્ય	૬૩
૬૯	સ્વચ્છંદી પુરુષો	૬૩
૭૦	બીજી પત્ની કરતા પુરુષો	૬૪
૭૧	બે દષ્ટાંત	૬૬
૭૨	બાળકોની સંભાળ	૭૦
૭૩	બાળકોની તંદુરસ્તી	૭૦
૭૪	બાળકોની માંદગી	૭૨
૭૫	બાળકોની સ્વચ્છતા અને પોષાક	૭૩
૭૬	બાળકોના સંસ્કાર	૭૫
૭૭	માતા પિતાની ફરજો	૭૫
૭૮	રસોડાની સંભાળ	૮૧
૭૯	અનાજ	૮૨

નં.		પૃષ્ઠ
૮૦	ઋતુ પ્રમાણે શાક	૮૨
૮૧	ભાજીનો ઉપયોગ	૮૨
૮૨	રસોઈના વાસણો માટેની કાળજી	૮૨
૮૩	રોટલી	૮૪
૮૪	ભાત	૮૪
૮૫	દાળ–શાક	૮૫
૮૬	કઢી	૮૫
૮૭	સાદી પુરી	૮૬
૮૮	વઘારેલો ભાત	૮૬
૮૯	મશાલાનો ભાત	૮૭
૯૦	ઘેબર	૮૭
૯૧	ખાજા	૮૭
૯૨	સુતરફેણી	૮૮
૯૩	તલનો લાડુ	૮૮
૯૪	દુધપાક	૮૮
૯૫	બાસુદી	૮૮
૯૬	શીખંડ	૮૮
૯૭	જાદરિયું	૮૯
૯૮	કંસાર	૮૯
૯૯	કંસાર ખારોખાટો	૮૯
૧૦૦	ચોખાની ખીર	૮૯
૧૦૧	બદામની ખીર	૯૦
૧૦૨	બાજરીનાં ઢેબરાં	૯૦
૧૦૩	ગળ્યાં ઢેબરાં	૯૦
૧૦૪	ચણાના લોટના ઢોકળાં	૯૦

નં.		પૃષ્ઠ
૧૦૫	લાડુ	૯૧
૧૦૬	ચણાના લોટના પુડા	૯૧
૧૦૭	ચણાની દાળની પુરણપોળી	૯૨
૧૦૮	ઘઉંના પુડા	૯૨
૧૦૯	કાચી ચાસણીના પેંડા	૯૩
૧૧૦	બદામની બરફી	૯૩
૧૧૧	દુધીનાં મુઠીઆં	૯૩
૧૧૨	દહીંવડાં	૯૪
૧૧૩	અડદનો મગજ	૯૪
૧૧૪	અડદના પાપડ	૯૪
૧૧૫	અડદ તથા મગના પાપડ	૯૫
૧૧૬	વિવિધ વાનીઓ	૯૬
૧૧૭	અથાણાં અને તેની રતો	૯૬
૧૧૮	સંભારી કેરી	૯૬
૧૧૯	રાઈની કેરીનું અથાણું	૯૭
૧૨૦	બંગાળી અથાણું	૯૭
૧૨૧	આદુનું અથાણું	૯૮
૧૨૨	ગૂંદાનું અથાણું	૯૮
૧૨૩	ગૂવારનું અથાણું	૯૮
૧૨૪	મરચાનું અથાણું	૯૮
૧૨૫	ચટણીઓ	૯૯

નં.		પૃષ્ઠ
૧૨૬	આંબલીના ફૂલની ચટણી	૯૯
૧૨૭	કોઠાની ચટણી	૯૯
૧૨૮	કોથમીરની ચટણી	૯૯
૧૨૯	દ્રાક્ષની ચટણી	૧૦૦
૧૩૦	પીત્તશાંતક ચટણી	૧૦૦
૧૩૧	**જાતજાતનાં ફરસાણો**	
૧૩૨	પાકા કેળાનાં ભજીયાં	૧૦૦
૧૩૩	કોળાનાં ભજીયાં	૧૦૧
૧૩૪	અળવીના પાનનાં પતરવેલીઆં	૧૦૧
૧૩૫	ચણાના લોટના ગાંઠીઆ	૧૦૧
૧૩૬	ઝારાની ઝીણી સેવ	૧૦૨
૧૩૭	બટાટાની સેવ	૧૦૨
૧૩૮	બટાટાની કચોરી	૧૦૩
૧૩૯	**મુરબ્બાઓ**	
૧૪૦	આમળાંનો મુરબ્બો	૧૦૩
૧૪૧	કાચી કેરીનો મુરબ્બો	૧૦૩
૧૪૨	બીલાંનો મુરબ્બો	૧૦૪
૧૪૩	પેઠાનો મુરબ્બો	૧૦૪
૧૪૪	**સરબતો**	
૧૪૫	લીલી દ્રાક્ષનું સરબત	૧૦૫
૧૪૬	અનનસનું સરબત	૧૦૫
૧૪૭	દાડમનું સરબત	૧૦૫
૧૪૮	**બીસ્કીટ**	
૧૪૯	માખણનાં બીસ્કીટ	૧૦૬
૧૫૦	ઘીનાં બીસ્કીટ	૧૦૬
૧૫૧	**ભાગ ૩ જો**	
૧૫૨	આરોગ્ય	૧૦૭
૧૫૩	શુદ્ધ પાણી	૧૧૦
૧૫૪	પાણી કેવી રીતે વાપરવું	૧૧૧
૧૫૫	ખોરાક	૧૧૧
૧૫૬	ખોરાકની જરૂર	૧૧૨
૧૫૭	ખોરાકનાં મુખ્ય તત્ત્વો	૧૧
૧૫૮	ખોરાકમાં રહેલાં જુદાં જુદાં દ્રવ્યો	૧૧૩
૧૫૯	દૂધ	૧૧૪
૧૬૦	દૂધ કેવું જોઇએ	૧૧૪
૧૬૧	વિટામીન્સ	૧૧૫
૧૬૨	વિટામીન "એ"	૧૧૬
૧૬૩	વિટામીન "બી"	૧૧૬
૧૬૪	વિટામીન "સી"	૧૧૬
૧૬૫	વિટામીન "ડી"	૧૧૭
૧૬૬	વિટામીન "ઈ"	૧૧૭
૧૬૭	વિટામીન "કે"	૧૧૭
૧૬૮	સામાન્ય વપરાશમાં આવતાં પીણાંઓ	૧૧૮
૧૬૯	ચાહ	૧૧૮

નં.		પૃષ્ઠ
૧૭૦	કેાફી	૧૧૯
૧૭૧	કેાકેા	૧૧૯
૧૭૨	કેાકેા બનાવવાની રીત	૧૨૦
૧૭૩	અફીણુ	૧૨૦
૧૭૪	સ્ત્રીના ગુહ્યાવયવેા	૧૨૧
૧૭૫	સ્ત્રીના ઉત્પત્યાવયવેા	૧૨૧
૧૭૬	ગર્ભ રક્ષાની નિ૦	૧૨૩
૧૭૭	ગર્ભવતી અવસ્થા દરમિયાન સ્ત્રીઓએ યાદ રાખવા જેવી ઉપયેાગી બાબતેા	૧૨૪
૧૭૮	નવ માસ પછી	૧૨૫
૧૭૯	સુવાવડ માટેનેા ઓરડેા	૧૨૬
૧૮૦	પ્રસવકાળને ઉપયેાગી વસ્તુઓ	૧૨૬
૧૮૧	દેશી સુવાવડ	૧૨૭
૧૮૨	સુવાવડી સ્ત્રીની સંભાળ	૧૨૭
૧૮૩	પ્રસવ કરવાની રીત	૧૨૮
૧૮૪	સુવાવડી સ્ત્રીને આપવાનેા ખેારાક	૧૨૯
૧૮૫	દસરસી રાબડી	૧૨૯
૧૮૬	કડવેા મસાલેા	૧૨૯
૧૮૭	સાબુ ચેાખાની કાંજી	૧૨૯
૧૮૮	અગમગીયું	૧૨૯
૧૮૯	સ્ત્રીઓના ખાસ દરદેા અને તેના ઉપાયેા	૧૩૧
૧૯૦	ઋતુદર્શન સંબંધી દરદેા	૧૩૧
૧૯૧	નષ્ટર્તવ	૧૩૧
૧૯૨	ચિહ્નેા	૧૩૨
૧૯૩	ઉપાય	૧૩૨
૧૯૪	પીડીતાર્તવ	૧૩૪
૧૯૫	અત્યાર્ત્તવ	૧૩૨
૧૯૬	કારણેા	૧૩૨
૧૯૭	લક્ષણેા	૧૩૨
૧૯૮	ઉપાયેા	૧૩૨
૧૯૯	દવાઓ	૧૩૩
૨૦૦	હીસ્ટીરીયા	૧૩૩
૨૦૧	કારણેા	૧૩૩
૨૦૨	ચિન્હેા	૧૩૩
૨૦૩	ઉપાયેા	૧૩૪
૨૦૪	દવાઓ	૧૩૪
૨૦૫	પ્રદર	૧૩૪
૨૦૬	ઉપાય	૧૩૫
૨૦૭	લેાહીવા	૧૩૫
૨૦૮	ગર્ભાશયના રેાગેા	૧૩૫
૨૦૯	સેાજો આવવેા	૧૩૫
૨૧૦	ગર્ભાશયનું બહાર નીકળવું	૧૩૫

નં.		પૃષ્ટ
૨૧૧	સ્તનનું સુજી જવું	૨૩૬
૨૧૨	સામાન્ય રોગો અને તેના ઉપાયો	૧૩૭
૨૧૩	શીળસ	૧૩૭
૨૧૪	ઉપાયો	૧૩૭
૨૧૫	ખરજવું	૧૩૭
૨૧૬	ઉપાયો	૧૩૮
૨૧૮	લુખસ	૧૩૮
૨૧૯	ઉપાયો	૧૩૯
૨૨૦	અળાઇ	૧૩૯
૨૨૧	ઉપાય	૧૩૯
૨૨૨	બળીઆ–શીળી	૧૩૯
૨૨૩	અછબડા	૧૪૦
૨૨૪	ઓરી	૧૪૧
૨૨૫	માવજત	૧૪૨
૨૨૬	સળેખમ	૧૪૨
૨૨૭	(શરદી)	૧૪૨
૨૨૮	ઉપાયો	૧૪૩
૨૨૯	નસકોરી ફૂટવી	૧૪૩
૨૩૦	ખસ	૧૪૩
૨૩૧	તાવ	૧૪૪
૨૩૨	મેલેરિયા	૧૪૪
૨૩૩	લક્ષણો	૧૪૪
૨૩૪	ઉપાય	૧૪૪
૨૩૫	ટાઇફોઇડ	૧૪૫
૨૩૬	પેટનો દુઃખાવો	૧૪૫
૨૩૭	ગુમડાં	૧૪૬
૨૩૮	બાળકોના ખાસ રોગો	
૨૩૯	ઉટાંટીયુ	૧૪૬
૨૪૦	બાળકનું ભગાઈ જવું	૧૪૬
૨૪૧	ઉપાય	૧૪૬
૨૪૨	ગાલ પચોળીઆં	૧૪૭
૨૪૩	ઉપાય	૧૪૭
૨૪૪	આંચકી આવવી	૧૪૭
૨૪૫	અકસ્માતો	૧૪૮
૨૪૬	આંખમાં જીવડું કે કણું વગેરે પડવું	૧૪૮
૨૪૭	અચાનક બેશુદ્ધિ	૧૪૮
૨૪૮	દાઝીજવું	૧૪૯
૨૪૯	બાળકોની માવજત અને બાળઉછેર	
૨૫૦	માતાની ફરજો	૧૫૦
૨૫૧	બાળક ધાવતું હોય ત્યારે	૧૫૨
૨૫૨	બાળકની ઉંઘ	૧૫૩
૨૫૩	બાળક માટે બીજાં પાણીના દૂધનોઉપયોગ	૧૫૩
૨૫૪	બજારમાં મળતો દૂધનો ભૂકો	૧૫૪
૨૫૫	દૂધ બનાવવાની રીત	૧૫૪
૨૫૬	બાળકના જાડા પેશાબની સંભાળ	૧૫૫
૨૫૭	દાંત આવવા	૧૫૫
૨૫૮	સંતતિ નિયમન	૧૬૦
૨૫૯	ગર્ભપાત	૧૬૦
૨૬૦	બાળક માટે ઘરગથ્થુ દેશી દવાઓ	૧૬૧

નં. પૃષ્ટ

૨૬૧ ભાગ ૪ થો

૨૬૨ નારી સમાજ ૧૬૩

૨૬૩ દેશની અને આખીએ માનવ જાતની પ્રગતી માટે ૧૬૪

૨૬૪ નારીનું વર્ગીકરણ ૧૬૫

૨૬૫ રાજા–મહારાજાની રાણીઓ ૧૬૫

૨૬૬ મધ્યમ વર્ગની નારીઓ ૧૬૭

૨૬૭ ગામડાંની નારીઓ ૧૬૮

૨૬૮ શ્રમજીવી મજૂરણો ૧૭૦

૨૬૯ આનંદી બેન એક સુધારક ૧૭૧

૨૭૦ બાળ લગ્નની પ્રથા ક્યાંથી આવી ? ૧૭૨

૨૭૧ ગંભીર પરિણામ ૧૭૩

૨૭૨ પ્રથમ સુવાવડ ૧૭૪

૨૭૩ અન્ય ઉપાધિઓ ૧૭૫

૨૭૪ બાળ લગ્નના ખંડન માટે ૧૭૬

૨૭૫ વિધવા ૧૭૯

૨૭૬ વિધવાની સ્થિતી ૧૮૦

૨૭૭ બાળ વિધવાઓ ૧૮૪

૨૭૮ પુનર્લગ્ન કોના માટે ૧૮૫

૨૭૯ વિધવાઓનું વર્તન ૧૮૫

૨૮૦ વિધવા સ્ત્રીઓનું વાંચન ૧૮૭

૨૮૧ વિધવાઓની કાર્યદિશા અને ઉન્નતિ ૧૮૮

૨૮૨ વિધવાઓનો આદેશ ૧૮૯

૨૮૩ હિન્દી સમાજને ૧૮૯

નં. પૃષ્ટ

૨૮૪ સમાજની કેટલીક બદીઓ અને વહેમો

૨૮૫ જ્ઞાતિ ભોજનો ૧૯૦

૨૮૬ જ્ઞાતિ ભોજનને બદલે ૧૯૧

૨૮૭ કન્યા વિક્રય ૧૯૪

૨૮૮ વર વિક્રય ૧૯૪

૨૮૯ કજોડાં ૧૯૫

૨૯૦ ગેર પ્રથાઓના નિવારણ માટે ૧૯૬

૨૯૧ ધાર્મિક ઘેલછા ૧૯૭

૨૯૨ વહેમો ૧૯૯

૨૯૩ ગૃહસંસાર કેમ ઉજ્જવળ બને ?

૨૯૪ આ સ્વતંત્રતા ૨૦૩

૨૯૫ સાસુ અને નણંદ ૨૦૪

૨૯૬ અયોગ્ય સહેવાસ ૨૦૬

૨૯૭ આજની સુધરેલી યુવતીઓ ૨૦૭

૨૯૮ આપણાં વ્રતો અને તહેવારો ૨૦૯

૨૯૯ અન્નકુટોત્સવ ૨૧૦

૩૦૦ ભાઇબીજ ૨૧૨

૩૦૧ કાલાષ્ટમી ૨૧૨

૩૦૨ દત્તાત્રય જયંતિ ૨૧૩

૩૦૩ શિવરાત્રી ૨૧૫

૩૦૪ હોળી ૨૧૯

૩૦૫ ધૂળેટી ૨૨૦

૩૦૬ રામનવમી ૨૨૦

૩૦૭ અખાત્રીજ ૨૨૦

૩૦૮ બળેવ ૨૨૧

૩૦૯ નાગપંચમી ૨૨૧

નં.		પૃષ્ઠ
૩૧૦	શીતળા સાતમ	૨૨૨
૩૧૧	જન્માષ્ટમી	૨૨૩
૩૧૨	ગણેશચોથ	૨૨૩
૩૧૩	નવરાત્રિ	૨૨૫
૩૧૪	દશેરા વિજયાદશમી	૨૨૬
૩૧૫	દિવાળી	૨૨૬
	રાસગરબા	
૩૧૬	મેહુલો ગાજે ને માધવ નાચે	૨૨૮
૩૧૭	નંદરાણી–તમારો બળ	૨૨૯
૩૧૮	વહાલા મારા વૃંદાવન રે ચોકડે	૨૩૧
૩૧૯	મીઠાબોલા નાથ	૨૩૨
૩૨૦	ગોરમા	૨૩૩
૩૨૧	કેટલોક સન્નારીઓ	૨૩૪
૩૨૨	જસમા	૨૩૪
૩૨૩	વૃંદા	૨૩૯
૩૨૪	બેહુલા	૨૪૩
૩૨૫	દેવસ્મિતા	૨૪૬
૩૨૬	રાણકદેવી	૨૫૨
	ભાગ ૫ મો	
૩૨૭	માવજત કલા, સૌંદર્ય વર્ધક અને પ્રકીર્ણ	૨૫૭
૩૨૮	માંદાની માવજત કલા	૨૫૮
૩૨૯	માંદા માણસની માવજત	૨૫૯
૩૩૦	માંદા માણસનું બિછાનું	૨૫૯
૩૩૧	દરદીને જરૂરી સામગ્રીઓ	૨૬૦
૩૩૨	દવા	૨૬૦
૩૩૩	દરદીના ઝાડા પેશાબની વ્યવસ્થા	૨૬૦
૩૩૪	માંદા માણસનો ખોરાક	૨૬૧
૩૩૫	મગનું પાણી	૨૬૧
૩૩૬	દહીં	૨૬૧
૩૩૭	બાજરા ખાખરી	૨૬૧
૩૩૮	સાબુચોખાની કરકર વડી	૨૬૨
૩૩૯	થર્મોમિટરનો ઉપયોગ	૨૬૨
૩૪૦	તાવ કેવી રીતે માપવો	૨૬૩
૩૪૧	નાડી	૨૬૩
૩૪૨	એક મિનિટમાં	૨૬૪
૩૪૩	શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા	૨૬૫
૩૪૪	ઉપયોગી દવાઓ	૨૬૬
૩૪૫	ક્વીનાઇન	૨૬૬
૩૪૬	એસ્પીરીન	૨૬૬
૩૪૭	મેગ સલ્ફ	૨૬૬
૩૪૮	પોટાસિઅમ પરમેન્ગેનેટ	૨૬૭
૩૪૯	ટીંચર આયોડીન	૨૬૭
૩૫૦	યુકેલિપ્ટસ	૨૬૭
૩૫૧	અજમાના ફૂલ	૨૬૭
૩૫૨	પારાનો મલમ	૨૬૮
૩૫૩	ગંધકનો મલમ	૨૬૮
૩૫૪	આંખનાં ટીપાં	૨૬૮
૩૫૫	દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા	૨૬૮

૩૫૬ પાણીથી શરીર સાફ કરવાની રીત ૨૬૯
૩૫૭ ગડગુંમડ હોય તેવા દરદીની સારવાર ૨૭૦
૩૫૮ ગુંમડાં ૨૭૦
૩૫૯ દાંત દુખતા હોય ત્યારે ૨૭૦
૩૬૦ કાનનો દુઃખાવો ૨૭૧
૩૬૧ કાનમાં મેલ ભરાયો હોય ૨૭૧
૩૬૨ પોટીસ ૨૭૨
૩૬૩ ઘઉંના લોટની પોટીસ ૨૭૨
૩૬૪ અળશીની પોટીસ ૨૭૨
૩૬૫ ડુંગળીની પોટીસ ૨૭૩
૩૬૬ સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગ ૨૭૪
૩૬૭ સ્ત્રીનાં અંગો વિષે વિચાર ૨૭૬
૩૬૮ સ્ત્રીના સોળ શણગાર ૨૭૭
૩૬૯ સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગ ૨૭૮
૩૭૦ ચહેરો સુંદર બનાવવા માટે ૨૭૮
૩૭૧ અર્વાચીન સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગ ૨૮૦
૩૭૨ નેત્રોની સંભાવ ૨૮૦
૩૭૩ મુખની કાંતિ જાળવવા માટે ૨૮૧
૩૭૪ લીપ-સ્ટીક ૨૮૧
૩૭૫ નખનો રંગ ૨૮૨
૩૭૬ અળતો ૨૮૨
૩૭૭ કાનની સૌંદર્યતા ૨૮૨
૩૭૮ હાથની શોભા ૨૮૩
૩૭૯ પગના સેંડલ ૨૮૪
૩૮૦ ઘરમાં સ્ત્રીઓ બનાવી શકે તેવી વસ્તુઓ ૨૮૫
૩૮૧ ધૂપેલ તેલ ૨૮૫
૩૮૨ ધૂપેલ તેલનો મસાલો ૨૮૬
૩૮૩ બનાવવાની રીત ૨૮૭
૩૮૪ શેમ્પુ ૨૮૭
૩૮૫ ઠંડી ક્રીમ ૨૮૭
૩૮૬ ગ્લીસરીનનો ક્રીમમાં ઉપયોગ ૨૮૯
૩૮૭ ચોખાના લોટનું સ્ટાર્ચ ક્રીમ ૨૮૯
૩૮૮ વાગ-ક્રીમ ૨૮૯
૩૮૯ બનાવવાની રીત ૨૮૯
૩૯૦ વાળ ગુચ્છાદાર બનાવવાની માટે ૨૮૯
૩૯૧ સાબુ ૨૮૯
૩૯૨ બનાવવાની રીત ૨૮૯
૩૯૩ કાર્બોલિક સાબુ ૨૯૦
૩૯૪ ગંધકનો સાબુ ૨૯૦
૩૯૫ ચાંલ્લો (કંકુ) ૨૯૦
૩૯૬ દંતમંજનો ૨૯૦
૩૯૭ દંતમંજન નં. ૧ ૨૯૦
૩૯૮ દંતમંજન નં. ૨ ૨૯૧
૩૯૯ દંતમંજન નં. ૩ ૨૯૧
૪૦૦ ઘરગથ્થુ નુસ્ખાઓ ૨૯૧
૪૦૧ લોહીના ડાઘ દૂર કરવા ૨૯૧
૪૦૨ શાહીના ડાઘો દૂર કરવા માટે ૨૯૧
૪૦૩ બારી બારણાંના કાચ સાફ કરવા ૨૯૧
૪૦૪ કાચ ઉપર નામ લખવું ૨૯૨
૪૦૫ ફાઉન્ટનપેનની શાહી ૨૯૨
૪૦૬ બ્લ્યુ-બ્લેક ૨૯૨
૪૦૭ જાંબ્લી શાહી ૨૯૨
૪૦૮ બ્લ્યુ શાહી ૨૯૨

પૂ. મહાત્માજીનો સંદેશો

વ્હાલી બહેનો,

મને હિંદની સ્ત્રીઓ કેમ ઓળખે છે ? એ વિચાર કરતાં મને લાગે છે કે તેઓ મારા પ્રેમને ઓળખે છે. તેઓને ખબર છે કે મને સ્ત્રીઓનું શિયળ વહાલું છે, અને તે સાચવવાનો સહેલામાં સહેલો ઉપાય મેં બતાવ્યો છે, એ સ્વદેશી છે. સ્વદેશી ધર્મનું પાલન કરવામાં જેટલી મદદ સ્ત્રીઓ કરી શકે છે તેટલી પુરુષો નહિ કરી શકે. જ્યારે ભારતવર્ષની પુત્રીઓ સુતર કાંતી પોતાને અને બીજાને ઢાંકતી હતી, ત્યારે ભારતવર્ષ ભલે ગરીબ હોય પણ આજની જેમ કંગાળ ન હતું. ત્યારે ભારતવર્ષની સ્ત્રીઓ પોતાનું સતિત્વ



જાળવી શકતી, એ હું જોઈ રહ્યો છું. તેથી બહેનોની આગળ વળી પણ એ જ વસ્તુ મૂકું છું.

બધી બહેનો ઓછામાં ઓછો એક કલાક હંમેશાં સુતર કાંતવામાં આપો.

બધી બહેનો સાદાઈને ધર્મ જાણી તેમાં જ શણગાર સમજો, ને કુમારિકાઓએ કાંતેલા સુતરમાંથી જેવાં કપડાં પેદા થાય તે પવિત્ર સમજી તે વડે તમારાં અંગ ઢાંકો.

આમાં જ હું તો હિન્દુસ્થાનને સારું સ્વરાજ્ય પણ જોઉં છું. બહેનો પણ જોઈ શકો એમ ઇચ્છું છું. "જે કોઈ માણસ પ્રતિ આપણને માન અને પ્રીતિ હોય તે માન અને પ્રીતિ સારામાં સારી રીતે એમ બતાવી શકીએ કે-હંમેશાં તેનું અનુકરણ કરવું.

હું હિન્દુસ્થાન પાસે જે માગી રહ્યો છું તેનો ઉદ્દેશ ફક્ત ફરી સત્યયુગ આવે એટલા માટે જ છે.

સ્ત્રીઓની ઉન્નતિ કેવી રીતે થાય?

આપણે જે કામ હિન્દુસ્તાનમાં કરવાનું છે તે સ્ત્રી કેળવણીનું પ્રથમ છે. કેળવણી હોય તો સ્ત્રીઓ પોતાના શિયળનું રક્ષણ કરી શકે. તે કેળવણી આપવા માટે આપણને ઘણી વિદ્વત્તાની જરૂર નથી પણ ફક્ત ચારિત્રની જરૂર છે.

હું આપને મારા પર એવો પ્રેમ બતાવવા માગણી કરું છું કે— આપણે ફરીથી સત્યયુગ આણવો. હિન્દુસ્તાન પોતાનું રક્ષણ કરી શકે એમ છે. જો આપણે આપણા દેશમાં પેદા થએલા વસ્ત્રને જ વાપરીશું તો નક્કી આપણે આપણા દેશને થોડા જ વખતમાં સુરક્ષિત કરી શકીશું. હું રેંટીયા માટે પ્રયત્નો કરી રહ્યો છું. રેંટીઆથી સ્ત્રીઓનું શિયળ જળવાય છે. આથી કોઈ બીજો ધંધો નથી કે જેમાં આપણી કરોડો બહેનો ઘેર બેઠાં પોતાનો સમય ગાળી શકે. આમાં કંઈ અક્કલની જરૂર નથી. હિન્દુસ્તાને સ્વાશ્રયી થતાં શીખવું જોઈએ. જ્યારે હિન્દુસ્તાનમાં વીર નરો, વીરાંગનાઓ પેદા થશે ત્યારે આપણે સ્વાશ્રયી બની શકીશું. આપણે સત્યાગ્રહની વીરતા બતાવવાની છે. શસ્ત્રની વીરતા કરતાં આમાં વધુ વીરતાની જરૂર છે. જો તેમ થાય તો આજે આપણે સ્વતંત્ર જ છીએ. હિન્દુસ્તાનમાંથી જે કરોડો રૂપીયા જાય છે તેનું અને તમારી બહેનોનું રક્ષણ કરો.

હું આપની પાસે જે કાર્યની માગણી કરું છું તે આપને ઠીક લાગતી હોય તો તમે તમારા દેશને માટે તે કાર્ય કરવા તૈયાર થઈ પડજો.

૧. ગરીબ વર્ગમાં ફરી જ્યાં અન્ન વસ્ત્રનાં સાંસા હોય ત્યાં રેંટીયો દાખલ કરી, ભૂખમરો ટાળી, તેમને સ્વાશ્રયી બનાવવાં.

૨. જ્યાં જ્યાં ગલીચ ગંદકી હોય, રોગગ્રસ્ત સ્ત્રી બાળકો હોય, પતિત દશામાં હોય—ત્યાં તેમને સંયમનાં, સ્વચ્છતાનાં, આરોગ્યનાં

અને વિશુદ્ધ જીવન ગાળવાનાં સાધનો કરી આપી તેમને તેમની સ્થિતિનું—રહેણી કહેણીનું—ભાન કરાવવું.

૩. જ્યાં જ્યાં જ્ઞાન પ્રચારની—આવશ્યકતા—અભિલાષા હોય ત્યાં જ્ઞાન પ્રચારાર્થે જરૂરી સાધનો પૂરાં પાડવાં અને પોતે તે માટે પ્રયાસ કરવો.

આ કાર્યો કરવા માટે પ્રથમ આત્મશુદ્ધિ, આત્મવિકાસ ભગિની-ભાવ અને વિચાર-વિનીમયની જરૂર છે.

વિચારોનો પ્રચાર કરવાનું મુખ્ય સાધન

પ્રત્યેક મનુષ્ય ધારે તો તેની પાસે સુન્દર ફલદાયી પ્રવૃત્તિઓ છે. સમાજનું કાર્યક્ષેત્ર એટલું વિસ્તીર્ણ છે કે જો સજ્જડ કાર્ય થાય તો મોટી પ્રવૃત્તિ તેની પાસે કાંઈ જ નહિ ગણાય અને "હોમ-રૂલ" નામનું ઉચ્ચારણ કર્યા વિના હોમરૂલની ભારે સેવા થઈ શકે. જ્યારે છાપખાનાં ન હતાં, ભાષણોની સગવડો ઓછી હતી, ચોવીસ કલાકના એક હજાર માઈલને બદલે ભાગ્યે ચોવીસ માઈલ આપણે મુસાફરી કરી શકતા હતા. તે વેળાએ આપણા વિચારોનો પ્રચાર કરવાનું એક જ મુખ્ય સાધન ગણાતું હતું, તે આપણી કૃતિ હતું. એમ કહેવાય છે કે, તેની અસર બહુ ભારે હતી. અત્યારે આપણે હવાને વેગે દોડમદોડ કરીએ છીએ. વ્યાખ્યાનો આપીએ છીએ, લેખો લખીએ છીએ, તેમ છતાં આપણું ધાર્યું અમલમાં મૂકાવવા આપણે લગભગ અસમર્થ છીએ. દરેક દિશાએથી નિરાશાનો સૂર સંભળાય છે. મને તો લાગે છે કે જેમ આગળ હતું તેમ આજે પણ આપણાં કાર્યના વડે જેટલો પ્રભાવ આપણે લોકો ઉપર નાંખી શકીશું, તેટલો કદિ આપણા ભાષણ કે લેખોથી નહિ નાંખી શકીએ.

"આટલાં આટલાં પુસ્તકોનો અભ્યાસ કરવામાં આવે છે, પરંતુ તેમાંથી કશું વર્તનમાં ઉતારવામાં આવતું ન હોય તો તે તમામ ફોકટ છે, માટે એક ખાંડી વજન જેટલાં પુસ્તકો વાંચો તે

કરતાં તેમાંથી એક અધેાળ જેટલું પણ વર્તનમાં ઉતારવાનેા પ્રયત્ન કરેા.

જગતમાં અનેક શાસ્ત્રો છે, તે દરેકનાં નામ હું તમારી પાસે લેવા માગતેા નથી, પરંતુ તેમાંથી તમે તમારા વર્તનમાં જેટલે અંશે ઉતારેા તેટલું શાસ્ત્રનું રહસ્ય તમે પ્રાપ્ત કર્યું એમ માનવાને કશી હરકત નથી.

આપણે અનેક પ્રતિજ્ઞાઓ કરીએ છીએ, પરંતુ તે પાળવાને કંઈ પણ લક્ષ્ય રાખતાં નથી, તે યેાગ્ય નથી. જે જે પ્રતિજ્ઞા કરવામાં આવે તે તે સચેાટપણે પાળવી જોઈએ. દેહ પડે તેા પણ કરેલી પ્રતિજ્ઞા ચૂકવી જોઈએ નહિ.

તમારું જીવન આદર્શમય બનાવેા. રેામમાં તેા આદર્શ પણ ફરી ગયેા છે, પરંતુ હિન્દમાં તેા આદર્શ ભૂલવામાં આવ્યેા નથી. હિન્દુ કે મુસલમાન આપણે સર્વ આપણા પૂર્વજોનાં વારસદાર છીએ, અને એ વારસેા ત્યારે જ સંભાળી શકીશું કે જ્યારે જીવનના આદર્શો પર સતત લક્ષ્ય આપવામાં આવશે. આપણા પૂર્વજોમાં સાત્ત્વિકવૃત્તિ પ્રધાન પદ ભેાગવતી હતી, પરંતુ આજે તે નાશ પામેલી જણાય છે. જ્યાં જોઈએ ત્યાં દંભી જીવન જણાય છે, હરકેાઈ કાર્ય પ્રસંગે અસત્ય બેાલવાનું ડગલે અને ડગલે થઈ ગયું છે તે દૂર કરવું જોઈએ, અને જીવન સત્યમય બનાવવું જોઈએ. *

તમારેા દીન ભાઈ,
મેાહનદાસ કરમચંદ ગાંધી

* એક પુસ્તકમાંથી.

મારું ઘર

[ભાગ ૧ લો.]



સાહિત્ય, સંગીત અને લલિતકળાઓ

साहित्य–संगीत-कलाविहिनः ।
साक्षात् पशु पुच्छ विशाणहीनः ॥

સ્ત્રી અને સાહિત્ય

સાહિત્ય 'સંગીત અને કલાની ભાવના' વિનાનું માણસ પૂંછડા વગરનું જાનવર છે એમ કહેવાય છે.

સાહિત્ય એટલે શું એ કહેવું તે બહુ મુશ્કેલીભર્યું છે. સાહિત્ય એ એક એવો વિશાળ સાગર છે, કે જેની સીમા બાંધવી તે હાસ્યાસ્પદ છે. સાહિત્યના અનેક પ્રકાર છે. આ ઉપરથી એમ કહી શકાય કે સાહિત્ય એટલે મનુષ્યના મગજમાં ઉપજતા કોઈ પણ વિચાર વિષે ચિંતન. વિચારો સારા હોઈ શકે તેમ હલકા પણ હોય, એટલે સાહિત્યના મુખ્ય બે વિભાગો થાય—ઉચ્ચ કોટિનું અને તેથી ઉતરતા દરજ્જાનું. ઉચ્ચ પ્રકારનું સાહિત્ય કયું? આ એક ગૂઢ પ્રશ્ન છે, પરંતુ મનુષ્યને ઉન્નતિને પંથે દોરે તે સાહિત્ય ઉચ્ચ પ્રકારનું કહી શકાય.

સાહિત્યમાં અનેક વિષયોનો સમાવેશ થાય છે પરંતુ તેમાં પણ કલા અને સંગીતને જુદાં વર્ણવ્યાં હોઈ—ઉપરના શ્લોક મૂજબ—તેનો પ્રદેશ જુદો પાડ્યો છે.

સ્ત્રીઓએ સાહિત્યમાં શો ભાગ ભજવ્યો છે તે જોઈએ. બીજા દેશોમાં સાહિત્યનો પ્રચાર સારા પ્રમાણમાં થયો છે. ત્યાંની ઘણી સ્ત્રીઓ સારી લેખિકાઓ છે. મેરી કૉરેલી, મીસ બ્રાઉની, ડૉ. મોન્ટેસોરી, પર્લબક—વગેરેનાં નામો સાહિત્યમાં બહુ જાણીતાં છે; પરંતુ આ તો પરદેશની વાત થઈ હિંદુસ્તાનમાં સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં કેટલી સ્ત્રીઓ ગણાવી શકાય?

આપણે જોઈએ છીએ કે પ્રાચીન સમયમાં ઘણી સ્ત્રીઓએ સાહિત્યમાં રસ લીધેલો. ગદ્ય અને પદ્ય બન્નેની સમાલોચના સાથે

જ કરી લઈએ. ગુણસમૃદ્ધિ નામની જૈન સાધ્વી શ્રી ઈ. સ. ૧૪૦૬ માં થઈ ગઈ. મીરાંબાઈ એક પ્રખ્યાત કવિ હતી. તેનાં પદોમાંનાં અમુક ઘણાં જાણીતાં છે, જેવાં કેઃ—

"બોલ મા બોલ મા બોલ મા રે,
રાધા-કૃષ્ણ વિના બીજું બોલ મા.

× × ×

ચંદ્ર સૂરજનું તેજ તજીને
આગીઆ સંગાથે પ્રીત જોડ મા રે..."

"વિષનો પ્યાલો રાણે મોકલ્યો રે, દેજો રાણી મીરાંને હાથ
સાધુની સંગત છોડીને, તમે વસો અમારે સાથ"

વળી,

સુંદડી ઓઢું ત્યારે રંગ ચૂવે રે, રંગ બેરંગી હોય
ઓઢું હું કાળો કામળો, દુજો ડાઘ ન લાગે કોય"

અને,

સસુ અમારી સુષુમણા ને સસરો પ્રેમ, સંતોષ
જેઠ જગજીવન જગતમાં, મારો નાવલિઓ નિર્ભય"

વગેરે વગેરે.

જૈન સાધ્વી ગુણ સમૃદ્ધિએ જૈન દર્શનોને પદ-બદ્ધ કર્યા અને ભજનો, સ્તુતિઓ તથા અહિંસા સંબંધી ચિંતકલેખો લખી પ્રસિદ્ધિ મેળવી હતી.

આપણાં આદ્ય કવયિત્રી મીરાંબાઈ પણ કવિત્વમાં ભાવનાશાળી ભક્તિ ગીતો લખવામાં ઉતરતાં નહોતાં જ. ઉપરોક્ત ભજનો એમની પ્રભુભક્તિ—કૃષ્ણ ઉપરનો અગાધ પ્રેમ બતાવે છે. વળી એકાદ જોઈએઃ

"આજ લગી હું એમ જાણતી, વ્રજમાં કૃષ્ણ પુરુષ છે એક
વૃંદાવન વસી હજી પુરુષ રહ્યા છો ! તેમાં ધન્ય તમારો વિવેક"

જ્યારે મીરાંબાઈએ ગોસાંઈજીને મળવાની પોતાની ઇચ્છાનો સંદેશો પાઠવ્યો હતો ત્યારે "હું સ્ત્રીનું મુખ જોતો નથી" એના જવાબમાં મીરાંનો આ ટૂંકો પણ ભાવનાવાહી પ્રત્યુત્તર તેણીને કેટલી કૃષ્ણમય બતાવે છે ?

ઈ. સ. ૧૬૦૪ માં હેમશ્રી નામની જૈન સાધ્વીએ ગુજરાતી ભાષામાં કનકાવતી આખ્યાન રચ્યું હતું.



ગોંડલના મહારાણી

ગોંડલનાં મહારાણી શ્રી. નંદકુંવરબા સાહિત્યપ્રિય સ્ત્રી હતાં. રાજકોટમાં ભરાએલી ત્રીજી સાહિત્યપરિષદમાં તે સ્વાગત પ્રમુખ હતાં.

ત્યારબાદ અગીઆર પુસ્તકો જેણે લખ્યાં છે તે મીસીસ જરબાનુ કોઠાવાળાનું નામ જાણીતું છે.

જગતભરમાં જેનું નામ પ્રખ્યાત છે તે શ્રીમતી સરોજિની નાયડુએ પોતાની કલમથી અનેક વાર સાહિત્યને શોભાવ્યું છે.



શ્રી. સરોજિની નાયડુ

ગૂજરાતનાં સ્ત્રી તંત્રીઓ

ગૂજરાતની ઘણી બહેનોએ 'સ્ત્રીબોધ' દ્વારા સાહિત્યની સારી સેવા કરી છે. તેમાં આગળ પડતું નામ સ્ત્રીબોધનાં વયોવૃદ્ધ તંત્રી સ્વ. પુતળીબાઈ કાબરાજીનું ગણાય. તેમણે ઘણાં પુસ્તકો લખ્યાં છે. આમ ગુજરાતની બહેનોએ સાહિત્યમાં તંત્રી પદો પણ શોભાવ્યાં છે.



સ્વ. પુતળીબાઈ કાબરાજી

“સુંદરી સુબોધ”માં હસુમતીબેન માણેકલાલ દેસાઈ. સૌ. લીલાવતી જનાર્દન પ્રભાકર વગેરેના લેખો સારા પ્રમાણમાં આવતા.

●

હિન્દુસ્તાન પત્રના માલીક શેઠ રણછોડલાલના પુત્રી કુ. બચુબેન લોટવાળાનો જન્મ સને ૧૯૦૦ માં થયો. છે. તેમણે પોતાનો સાહિત્ય



કુ. બચુબેન લોટવાળા

રસ હિન્દુસ્તાન પત્રની ઓફીસમાં વ્યવસ્થા વિભાગમાં જોડાઈને પૂરો કર્યો. ૧૯૩૨–૩૩ માં દોઢ વર્ષ સુધી તેમણે નવયુગ માસિકનું તંત્રી પદ શોભાવેલું.

આજકાલ તેઓ ભગીની સમાજ પત્રિકામાંના તંત્રીઓમાંના એક છે.

●

ગુ. વ. સો. તરફથી ઈ. સ. ૧૯૨૧ માં ' **મહિલામિત્ર** ' વાર્ષિક શરૂ કરવામાં આવ્યું. તેના તંત્રીઓ તરીકે લેડી. વિદ્યાબેન અને સૌ. શારદાબેન મહેતાએ કામ કર્યું અને ઇ. સ. ૧૯૨૭ માં સૌ. જ્યોત્સ્નાબેન મહેતા તથા સૌ. સૌદામિનીબેન મહેતાએ તંત્રી તરીકે તે પત્રનો છેલ્લો અંક પ્રગટ કર્યો.



સૌ. જ્યોત્સ્નાબેન મહેતા

●

સ્ત્રી–લેખીકાઓ

અર્વાચીન સમયમાં સ્વ. લલ્લુભાઈ શામળદાસનાં પુત્રી સ્વ. સુમતીબેનનું નામ પહેલું આવે. તેમનો જન્મ ઈ. સ. ૧૮૯૦ માં થયો હતો. તબીયત નબળી છતાં તેમણે સારાં સારાં કાવ્યો, નિબંધો તથા નવલિકાઓ લખ્યાં છે.



સ્વ. સુમતીબેન

●

ઈ. સ. ૧૯૨૪ ની ભાવનગરની પરિષદમાં સ્વ. ચૈતન્યબાળા મજમુદાર 'લલિતકળા'નો સુંદર નિબંધ લખી પ્રકાશમાં આવ્યાં. તેઓ મેટ્રીક પાસ થયાં હતાં. પન્નાના મહારાણીએ સ્થાપેલી 'શાસ્ત્રીય સંગીત' માટેની હરિફાઈમાં તેમણે 'સુવર્ણ મંગળસૂત્ર' મેળવેલું.



સ્વ. ચૈતન્યબાળા મજમુદાર

●

આથી પણ વિશેષ સેવા લેડી વિદ્યાગૌરી નીલકંઠ અને શ્રી શારદાબેન મહેતાએ કરી છે.



લેડી વિદ્યાબેન નીલકંઠ



સૌ. શારદાબેન મહેતા

તેમણે 'સુધાહાસિની' તથા 'હિન્દુસ્તાનમાં સ્ત્રીઓનું સામાજિક સ્થાન' વિગેરે પુસ્તકો લખ્યાં છે.

લેડી વિદ્યાબેનનો જન્મ ઈ. સ. ૧૮૭૬ માં અને સૌ. શારદા બેનનો જન્મ ઈ. સ. ૧૮૮૨ માં થયેલાં. ગૂજરાતમાં ગ્રેજ્યુએટ થનારી સ્ત્રીઓમાં તેઓ પહેલાં છે. અમદાવાદ ગૂજરાત વર્નાક્યુલર સોસાયટી તથા લેડીઝ કલબ તેમની દેખરેખ નીચે પ્રગતી કરી રહ્યાં છે.

●

સૌ. હંસાબહેન મહેતાનો જન્મ ઈ. સ. ૧૮૯૭ માં સુરતમાં થયો હતો. તેઓ વડોદરાના દિવાન સર મનુભાઈનાં પુત્રી થાય. બી. એ. ની પરીક્ષા પાસ કરી પત્રકારિત્વનું શિક્ષણ લેવા તે લંડન ગયેલાં. તેમની કૃતિઓમાં 'બાળવાર્તાવલી, ગોળીબારની મુસાફરી, અરૂણનું અદ્ભૂત સ્વપ્ન, ત્રણ નાટકો, બાવલાના પરાક્રમો' વગેરે પ્રખ્યાત છે.

●



સૌ. સરોજની મહેતા

'સદ્‌ગુણી માતાની સદ્‌ગુણી પુત્રી માફક લેખિકા માતાની લેખિકા પુત્રી સૌ. સરોજનીબેન મહેતા એ લેડી વિદ્યાબેન નીલકંઠનાં પુત્રી છે. તેઓ એમ. એ. થયેલાં છે. અને ઈ. સ. ૧૯૨૩-૨૪ માં ઈંગ્લાંડની મુસાફરી કરી આવ્યાં છે.

●

શ્રી. દિપકબા દેસાઈનો જન્મ વડનગરા નાગર જ્ઞાતિમાં વડોદરાના પ્રસિદ્ધ દિવાન સ્વ. મણીભાઈને ત્યાં થયો છે. તેમણે સંગીત તથા પીંગળનો અભ્યાસ કર્યો છે. તેમનાં લખેલાં સ્તવન-મંજરી, સંજીવની અને ખંડ કાવ્યો ઘણાં સરસ છે. તેમની સાહિત્ય સેવાની કદર કરી વડોદરા સરકારે તેમને 'રાજરત્ન'નો ઈલ્કાબ આપ્યો છે.



શ્રી. દિપકબા દેસાઈ

ત્યારપછી નામ આવે સૌ. શ્રીમતી બાલા મજમુદારનું. મુંબઈના ગૂજરાતી હિન્દુ સ્ત્રી મંડળની નિબંધ હરીફાઈમાં તેમને ૧૯૩૧ માં પહેલું ઈનામ મળ્યું હતું. બંગાળી, મરાઠી તથા હિંદી ભાષાનું તેમને જ્ઞાન છે. બંગાળી પરથી "શ્રી વત્સ-ચિંતા" તેમણે ગૂજરાતીમાં લખ્યું છે. "સુવર્ણરજ" નામનો સંગ્રહ પણ તેમણે પ્રગટ કરેલ છે.



શ્રી. બાલાબેન મજમુદાર

તારાબેન મોડક, દિ. બ. અંબાલાલ દેસાઈનાં પૌત્રી ઉર્મિલાબેન, શ્રી. જ્યોત્સ્ના શુકલ, શ્રી. જયમનગૌરી પાઠકજી વિગેરે બહેનો ગૂજરાતીમાં અગ્રગણ્ય ભાગ ભજવે છે.

●

શ્રી. જયમનબેનની કલમ પણ સુંદર છે. જેમકે:

અંતર આભમાં આશ ઝગારા
આશ પૂડે શાને આવે નિરાશા
પૂછું કોને કોઈ નજરે ન આવે
અંતર પ્રશ્ન કરીને સતાવે.
ઈત્યાદિ.



શ્રી જયમનગૌરી પાઠકજી

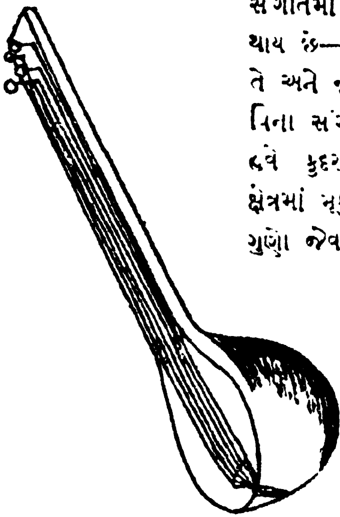
●

આ ઉપરાંત શ્રી. લીલાવતી મુનશી, કુ. પુષ્પા શુકલ, જ્યોતિર્બાલા, કુ. પ્રમિલા મહેતા, સૌ. કપિલા ઠાકોર, સલીમા ગુલામહુસેન, સૌ. હસુમતી ધી દેસાઈ, કુ. ભાનુમતી અડાલજા વિગેરે બહેનોનાં નામો જાણીતાં છે.

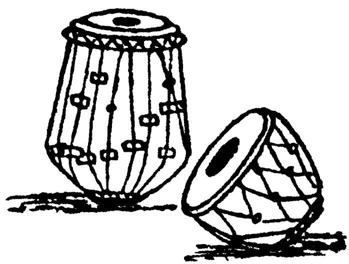


સ્ત્રી અને સંગીત

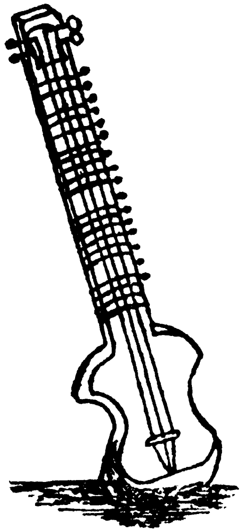
સ્ત્રીનું સ્થાન સંગીતના ક્ષેત્ર સાથે યેાજતાં પહેલાં સંગીત એટલે શું અને તેનેા સ્ત્રી સાથે શેા સંપર્ક છે તે જોવું જરૂરનું છે. સંગીતમાં ત્રણ મુખ્ય વિષયેાનેા સમાવેશ થાય છે—ગાયન–ગાવું તે, વાદન–બજાવવું તે અને નૃત્ય. આ ત્રણે વસ્તુના સંમિશ્રણ વિના સંગીતને પૂર્ણ કહી શકાય નહિ. હવે કુદરતે સ્ત્રીને કેવી રીતે સંગીતના ક્ષેત્રમાં મૂકી છે તે જોઈએ. સ્ત્રીના નૈસર્ગિક ગુણેા જેવા કે તેની ચપળતા, સુંદરતા (સૌંદર્ય) અને કેામળતા વિગેરે ગુણેા એવા છે કે જે સંગીતને શેાભાવવા જરૂરના છે. ગાવામાં સ્વરની કુમાશ અને માધુર્ય જોઈએ. સ્ત્રીના સ્વરતંતુઓ (vocal cords) પુરુષના સ્વર



તંતુઓ કરતાં વધારે કેામળ હેાઈને સ્ત્રી, પુરુષ કરતાં વધારે તીવ્ર અને મીઠેા અવાજ કાઢી શકે છે. નૃત્યમાં શરીરના અવયવેાની સુપ્રમાણતા, ચપળતા અને સૌંદર્ય જોઈએ. આમ



કુદરતી રીતે જ સ્ત્રી સંગીતના ક્ષેત્ર માટે પુરુષ કરતાં વિશેષ લાયક છે.

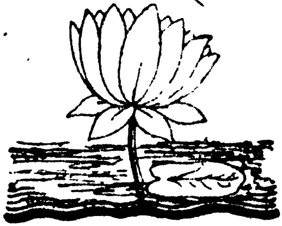


પરંતુ દિલગીરીની વાત છે કે કુદરતે બક્ષેલા આ ગુણોનો સ્ત્રીઓએ સંગીતની બાબતમાં જોઈએ તેવો ઉપયોગ કર્યો નથી. મનુષ્યના જીવનમાં સંગીત એક સમકના સૂર સમાન છે. કુદરતના દરેક કાર્યમાં કંઈક સંગીત કે કલા છે જ. ખળખળ વહેતા પાણીના ઝરણામાં, પશુપક્ષીઓની બોલીમાં, બધે સ્વરનું પ્રધાનપદ છે. વળી **સ્ત્રી એ પુરુષના જીવનસંગીતનું એક મૃદુ અને મધુરું સાજ છે.** પુરુષને સંગીતથી સારી રીતે આકર્ષી શકાય છે. બાળકને છાનું રાખતી માતાનાં સ્વરમાં કેટલું સંગીત છે તે બાળક જ જાણી શકે. સંગીત એક કલા છે અને દરેક પ્રાણીને કલા પ્રિય હોય છે. મોર, હરણાં વિગેરે પશુ પક્ષીઓને સંગીત બહુ વ્હાલું છે અને સંગીત ખાતર પોતાનો પ્રાણ સુદ્ધાં પણ તજી દે છે. સર્પને પકડવા વાદી મોરલીનો ઉપયોગ કરે છે. કુદરતે વિશ્વમાં કલા આણવા, જગતને આનંદમય બનાવવા સંગીતનો છૂટે હાથે ઉપયોગ કર્યો છે, એટલા ખાતર મેના, પોપટ, કોકિલ વગેરે પક્ષીઓને જુદી જુદી જાતના સ્વરો આપી વાતાવરણને પ્રિય અને સંગીતમય બનાવ્યું છે.

આપણા જીવનમાં જોઈશું તો લાગશે કે સ્ત્રીના કરતાં પુરુષોનો ફાળો સંગીત ક્ષેત્રમાં વિશેષ છે, જ્યારે કુદરતે બન્નેમાં ઉલટા જ ગુણો આપ્યા છે. પુરુષનો અવાજ કર્કશ, જાડો અને બુલંદ છે જ્યારે સ્ત્રીઓને મીઠો, તીવ્ર અને કોમળ સ્વર આપ્યો છે.

એક પણ સ્ત્રી એવી નથી કે જેની પુરુષ ગાયકો જેવા કે સ્વ. અબ્દુલકરીમખાન, ઉસ્તાદ ફયાઝખાન કે આતાહુસેન સાથે સરખામણી થાય. બહેનો આ બાબત ધ્યાનમાં લેશે કે? આનો અર્થ એવો નથી





કે સ્ત્રીઓમાં સંગીત નથી જ. સંગીત છે પરંતુ તે હજી તેની બાલ્યાવસ્થામાં અને જુજ પ્રમાણમાં છે.

જેવી રીતે એક ઉદ્યાન ભ્રમરના મધુર સ્વરથી ગુંજી રહે છે તેવી રીતે એક ગૃહીણી ગૃહકાર્યમાં પરોવાઈ હોય ત્યારે હરતાં-ફરતાં ગણગણાટ કરે તે ઘર કેવું સ્વર્ગીય બને?

નૃત્યની બાબતમાં તો બીજા દેશો કરતાં ગુજરાત તદ્દન પછાત છે. બંગાળમાં આ કલાએ સારી પ્રગતિ કરી છે. "નાચવું એટલે હલકાઈ" એમ કેટલાકનું માનવું છે. પોતાની પુત્રીને નૃત્યકલાનું શિક્ષણ આપતાં માબાપો અચકાય છે પરંતુ એટલો વિચાર કરોને કે દેવમંદિરોમાં ઉત્સવ વખતે કે અમુક ધાર્મિક પ્રસંગોમાં સ્ત્રી અને પુરુષો નથી નાચતાં શું? તો પછી



નૃત્યના નાચમાં તો કલા છે. દેવો પણ નૃત્ય કરતા. શિવજીના તાંડવ નૃત્યથી, મેનકાના મોહક નૃત્યથી, મીરાંબાઈ અને નરસિંહ મહેતા વિગેરેના નૃત્યથી કોણ અજાણ છે? અલબત્ત, કળાનો ઉપયોગ કળા માટે જ કરવો જોઈએ. વેશ્યાઓએ સંગીતનો ઉપયોગ પુરુષોને આકર્ષવા માટે કર્યો એટલે સંગીતની કિંમત ઘટી ગઈ અને આવી જ રીતે દુરૂપયોગને લીધે જ કોઈ પણ કલાનું સ્થાન હલકું પડી જાય છે.

સ્ત્રીઓને દિલરૂબા, વીણા વિગેરે વાજીંત્રો વગાડતાં આવડવું જોઈએ. આ સાજોનો સ્વભાવ પણ સ્ત્રીઓના સ્વભાવ જેવો જ છે. સિતાર કે દિલરૂબાના સૂર સાથે સ્ત્રીનો સ્વર મળે ત્યારે કેટલું સુંદર અને પ્રિય વાતાવરણ ખડું થાય છે? અરે સ્ત્રીને પોતાને જ દિલરૂબા કહેવામાં આવે છે; પરંતુ તે દિલરૂબામાં દિલરૂબા જેવું દિલરૂબાપણું જોઈએ ને!



સ્ત્રીઓ સંગીતમાં શો ફાળો આપી શકે?

શાસ્ત્રીય સંગીત બાજુએ મૂકતાં સાધારણ રીતે દરેક સ્ત્રીને સુગમ પડે તેવું સંગીત કયું? ગરબા, રાસ વિગેરે સ્ત્રીઓના સંગીત ક્ષેત્રના વિષયો છે. ગરબા એ તો ગૂજરાતનું ગૌરવ છે. આપણી બહેનોમાં ગરબાએ ઠીક ઠીક સ્થાન

લીધું છે પરંતુ હજી તે ઘેર ઘેર અને આંગણે આંગણે નથી વસ્યા ત્યાં સુધી આપણે સંગીત પ્રિય ન કહેવાઈએ. દક્ષીણી સ્ત્રીઓએ શાસ્ત્રીય સંગીત ક્ષેત્રમાં સારું સ્થાન પ્રાપ્ત કર્યું છે. તેઓમાં શાસ્ત્રીય સંગીતનો અભ્યાસ પણ સારો છે. એવો દિવસ કેમ ન આવે કે જ્યારે દરેક ભારતવાસીના ઘરમાં સંગીતનાં વાજીંત્રો ગાજી રહ્યાં હોય અને તેના સૂરો આસમાનમાં અથડાતા હોય? નરસિંહ મહેતાના મલ્હારની કે મીરાંબાઈનાં પદસંગીતની ખોટ જણાય તે આપણને શરમજનક નથી શું?

ગાવું એટલે ગાવું જ એમ નથી. સિનેમાનાં ગાયનો તો આજકાલ દરેક સ્ત્રી-પુરુષ કે બાળકના મ્હોડામાંથી સરતાં હોય છે પરંતુ તે ગાયનોમાં ગીત, કવિતા અને સૂર જોઈએ; અને આને લીધે જ સિનેમાનાં ગાયનોની અસર ટુંકજીવી છે. એક ચિત્ર પૂરું થયું એટલે તેમાં ગાયનોની પણ ત્યાં જ પૂર્ણાહુતિ થાય છે, અને બીજા ચિત્રનાં ગાયનોની શરુઆત થાય છે. જ્યારે "અકેલી મત જાઈઓ રાધે જમુના કે તીર"નાં ગૂંજન તો જગજૂનાં જ રહેવાનાં અને સંગીતનું ખરું વાતાવરણ તે જ જમાવી શકે છે.

ગૂજરાતમાં સંગીત ક્ષેત્રમાં અમુક સ્ત્રીઓનાં નામો ખાસ જાણીતાં છે. શાસ્ત્રીય સંગીત ગાવામાં હીરાબાઈ બરોડેકર, લક્ષ્મીબાઈ બરોડેકર એમ ત્રણ ચાર સ્ત્રીઓ જ પ્રખ્યાત છે. કુ. જયુથિકા રે તેના કોમળ કંઠ અને હલક માટે જાણીતી છે.

●



કલામય સ્ત્રી

કુ. શ્રી. હરીસિંહ.

પ્રત્યેક કાર્યને સુંદર રીતે કરવામાં અમુક આવડત સમાએલી છે અને તેને જ કલા કહેવામાં આવે છે. જુદી જુદી જાતની ચોસઠ કળાઓ વર્ણવવામાં આવી છે.

ચોસઠ કળાઓ

સ્ત્રીઓ માટે જે ચોસઠ કળા મહર્ષિ વાત્સ્યાયન મુનીએ પોતાના અપૂર્વ ગ્રંથ "કામસૂત્ર"માં જણાવેલ છે તે દરેક સ્ત્રીઓએ ગ્રહણ કરવી જોઈએ.

૧ ગીત, ૨ વાદ્ય, ૩ નૃત્ય, ૪ ચિત્રકળા, ૫ ભૂર્જતિલકની આકૃતિમાં કાપવાં, ૬ અખંડ ચોખા-અક્ષતોને રંગી તેનાથી ને ફૂલોથી ચોક પૂરવો, ૭ શયનગૃહમાં ફૂલો બિછાવવાં, ૮ દાંતોને, વસ્ત્રોને અને શરીરને રંગી સુંદર બનાવવાં, ૯ સંગેમરમરથી ફર્શ તૈયાર કરવી, ૧૦ વિધિ પ્રમાણે બિછાનું બિછાવવું, ૧૧ પાણીમાં હાથ મારી વાદ્ય-



કુ. સૌદામિની. કુ. શકુંતલા. કુ. વસુમતી.

સ્વર કાઢવા–જળતરંગ વગાડવું. ૧૨ પિચકારીથી પાણી ફેંકવું. ૧૩ ચિત્રયોગ–મંત્ર, ઔષધ પ્રયોગોનું જ્ઞાન, ૧૪ ભિન્ન ભિન્ન માળાઓ ગૂંથવાનું જ્ઞાન, ૧૫ (માળાઓને) શેખરક અને આપીડની માફક શિર પર બનાવવા, ૧૬ વેષરચના–વસ્ત્ર, પુષ્પ, ભૂષણ આદિથી શરીર સુંદર દેખાય તેવી સજાવટ, ૧૭ કાનનાં ભૂષણ બનાવવાં, ૧૮ સુગંધી દ્રવ્ય બનાવવાં, ૧૯ આભૂષણ પહેરવાની વિધિ અને તેની પરખ, ૨૦ ઇંદ્રજાલના લેખ, ૨૧ કુચુમાર મુનિએ બતાવેલા વાજીકરણ અને સુભગકરણાદિ પ્રયોગ, ૨૨ હાથની સફાઈ, ૨૩ અનેક પ્રકારનાં શાક, યૂષ અને ભક્ષ્ય પદાર્થો તૈયાર કરવા, ૨૪ પાનક, રસ, રાગ અને આસવ બનાવવામાં કુશળતા, ૨૫ શીવણકળા, ૨૬ સૂત્રક્રીડા દોરીના ખેલ–રમત, ૨૭ વીણા, ડમરુ આદિ વગાડવાની વિધિ, ૨૮ પ્રહેલિકા –ઉખાણું, ૨૯ એક જણ શ્લોક કે કવિતા કહે તેનો છેલ્લો અક્ષર

લઈને અક્ષરથી પ્રારંભ કરી સામો શ્લોક કહેવો, ૩૦ શ્લોક એવી રીતે કહેવો કે જેનું ઉચ્ચારણુ અને અર્થ બન્ને કઠણુ હોય, ૩૧ કાવ્યના રસને અનુસરીને તેને ગાવું, ૩૨ નાટક, ગદ્ય, પદ્યોનું જ્ઞાન, ૩૩ કાવ્યની સમસ્યાપૂર્તિ, ૩૪ નેતર આદિથી ચટાઈ વગેરે બનાવવી, ૩૫ લુહાર, સોનીનું કામ, ૩૬ તક્ષણુ, ૩૭ ઘર બનાવવાની કળા, ૩૮ સોનું, ચાંદી, મોતી સિક્કા વગેરેની પરીક્ષા, ૩૯ ધાતુ શોધન, ૪૦ મણિ વગેરેને રંગવા અને તેની ખાણો જાણવી, ૪૧ વૃક્ષોની ચિકિત્સા-ઘરમાં અને બગીચામાં ઝાડ વાવવાની, તેના રોગો જાણવાની કળા, ૪૨ મેંઢાં, મુરઘા, તીતર ને લઢાવવાનું જ્ઞાન, ૪૩ પોપટ મેનાને બોલતાં શીખવવું, ૪૪ હાથ, પગ ને માથું દબાવવાની ચતુરાઈ, ૪૫ ગુપ્ત કે સાંકેતિક અક્ષરોનું જ્ઞાન મેળવવું, ૪૬ ગુપ્ત રાખવાને માટે અસ્પષ્ટ શબ્દોનો પ્રયોગ, ૪૭ દેશદેશની ભાષાઓ જાણવી, ૪૮ ફૂલોની ગાડી બનાવવી, ૪૯ શુકનજ્ઞાન, ૫૦ યંત્રો બનાવવાં, ૫૧ સ્મરણુશક્તિ વધારવાના ઉપાય, ૫૨ કોઈ એક યાદ કરીને શ્લોક બોલે તો તે શીખેલો ન હોય છતાં કહી બતાવવો, ૫૩ માનસી કાવ્યરચના, ૫૪ કોશજ્ઞાન, ૫૫ છંદજ્ઞાન, ૫૬ કાવ્યલંકારનું જ્ઞાન, ૫૭ બીજાને છળવાની ક્રિયા, ૫૮ વસ્ત્રોના દોષ છુપાવવા-ફાટેલું હોય તો તે ન જણુાય તેમ પહેરવું, ૫૯ દ્યૂત ખેલવાનું ચાતુર્ય, ૬૦ પાસા (અનુકૂળ) ફેંકવા, ૬૧ બાળક માટે ઢીંગલા ઢીંગલી બનાવવા, ૬૨ વિનય શીખવે તેવી વિદ્યાનું જ્ઞાન, ૬૩ જીત મેળવવાની વિદ્યા, ૬૪ કસરત-કુસ્તી વગેરે.

આ બધી કલાઓમાં નિષ્ણાત થવું તે બહુ અઘરું કાર્ય છે પરંતુ તેમાંની કેટલીક કળાઓ પ્રયત્ન કરવાથી હાથ કરી શકાય. સ્ત્રી-

જગતમાં ખાસ કરીને અમુક કલાઓ વિશેષ જરૂરની છે. દાખલા તરીકે સંગીતકલા, ચિત્રકલા, નૃત્યકલા વિગેરે.

સંગીતની બાબત ઉપર આગળ થોડું વિવેચન થઈ ગયું છે અને તેમાં વર્ણવ્યા મુજબ સંગીતમાં ત્રણ કળાઓ સમાએલી છે— જેમાં ગાયન, વાદન અને નૃત્ય એમ ત્રણ પેટા વિભાગમાં સંગીત કલા દર્શાવવામાં આવી છે.

ગાવામાં તો સ્ત્રીઓ ઘણું ખરું કુદરતી રીતે કેળવાએલ હોય છે કારણ કે તેમનો સ્વર કોમળ અને હલકભર્યો છે, પરંતુ અમૂક જ રીતથી ગાવું તેમાં જુદી જુદી રીત પ્રમાણે જુદી જુદી કળાઓનો સમાવેશ થાય. જેમ કે ગરબા કે રાસમાં ગાવાની સાથે અમૂક જ પ્રકારના તાલ આવે છે. ગરબા કે રાસમાં હીંચ અને ફેરવાનો ઉપયોગ છે. સ્ત્રીઓના સંગીત ક્ષેત્રમાં ગરબા, રાસડા વિગેરે મહત્વના પ્રસંગો છે. ગુજરાતની બહેનોના ગરબા, સુંદર અને કળામય છે.

પ્રાચીન સમયમાં ગરબા હતા કે કેમ તે વિષે બહુ માહિતી મળી નથી પરંતુ દેવીઓ ગરબે રમતી અને શ્રી કૃષ્ણના સમયમાં રાસ લીલાનું મહત્વ ઘણું હતું. નૃત્ય પણ પ્રસ્તુત સમયમાં સારું સ્થાન ભોગવતું હતું.

ગરબામાં નૃત્યનો અમુક ભાગ તો છે જ, પરંતુ નૃત્યનો જુદો વિભાગ પાડી શકાય તેમ છે, કારણ કે તે મોટો વિષય છે. ગરબામાં ઘણી વસ્તુઓ ભરેલી છે. ગરબાનો વિષય, તેના પ્રકારો, શૃંગાર અભિનય વિગેરે.

અમુક જાતના વિષયો ખાસ કરીને ગરબામાં બહુ જોવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે ચાંદ, કોયલડી, પનિહારી વિગેરે. કોઈ પણ કલામય વિષયને ગરબામાં મૂકી શકાય અને તે માટે આપણી પાસે અમુક સારા લેખકો-કવિઓ છે જે વારંવાર ગરબાઓ લખી પોતાની કલમને ન્યાય આપે છે.

આજકાલ કોઈ પણ રાગનો ઉપયોગ ગરબામાં કરવામાં આવે છે પરંતુ એટલું તો ચોક્કસ છે કે અમુક રાગના ગરબા તે રાગના

હાળ અને સૂરને લીધે વધારે ચમકવાળા અને સુંદર લાગે છે. શાસ્ત્રીય રાગયુક્ત ગરબામાં આ ઉણપ એકદમ જણાઈ આવે છે. જેમ કે જયજયવંતી, કે શ્રી રાગનું ક્ષેત્ર શાસ્ત્રિય સંગીત માટે જ છે, ગરબા માટે નહિ—અને ગરબામાં તેનો ઉપયોગ થાય તો બીજા ગરબાને યોગ્ય રાગો જેવા તે શોભે નહિ.

હવે ગરબામાં આવતાં સાજનો વિચાર કરીએ. સૌથી મહત્વનું સાજ મૃદંગ અથવા તબલાં છે કારણ કે ગરબાના તાલનો આધાર—સ્ત્રીઓના નૂપુર તથા પગની ઠેસીની ચાવી—તાલ ઊપર જ છે.

તાલ માટે હાથની તાળીઓ પણ ખાસ ઉપયોગી છે એટલે આ ત્રણે વસ્તુનું સામ્ય જોઈએ. જે માત્રા પર તાલ આવે ત્યાં પગની ઠેસી સાથે ઝાંઝર અને તાળીઓ ત્રણે સહેજ આગળ પડતાં જોઈએ. તેવી જ રીતે ખાલી માત્રા પર સ્હેજ ધીમો તાલ જોઈએ. પગનો "ધમધમ" અવાજ ગરબામાં ન શોભે. તે નૃત્યમાં વિશેષ જોવામાં આવે છે. ગરબામાં ફરવાની કળા પણ કંઈક મહત્વની છે. અહીં જમણો હાથ પ્રેક્ષકો તરફ રહે તેમ ફરવાનું હોય છે. પગના પાછળના ભાગની ઠેસીનો ઉપયોગ ગરબામાં નહિ જેવો છે જ્યારે નૃત્યમાં પગની આગળનો તથા પાછળનો ભાગ એમ બન્ને વાપરવામાં આવે છે. તાલ સાથે સમતા રાખી પગ એક પછી એક અને અમુક અંતરે પડવા જોઈએ.

ગરબાના અભિનયો

નૃત્યના અભિનયો ગરબામાં ના જોઈએ કારણ કે નૃત્યની કલામાં અને ગરબાની કલામાં—નૃત્ય અને ગરબા—જેટલો ફેર છે. ત્રણ તાળીના ગરબા લગભગ બધે જોવામાં આવે છે પરંતુ આમાં યોગ્ય ફેરફાર કરી શકાય. હાથો ફેરવવાની પણ અનેક રીતો છે. બે વિરુદ્ધ

દિશામાં બતાવવામાં આવતા અભિનયોમાં અંગની સ્થિતિ બરાબર સરખી પરંતુ ઉલટી દિશામાં જોઈએ.

આજકાલ કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં ગરબાઓ પણ સુધર્યા છે—બિચારાને સુધરવું પડયું છે! સ્ટેજ પર વીજળીના દિવાઓથી પાડવામાં આવતો પ્રકાશ (Focussing), જુદી જુદી જાતના પડદાઓ, અનેક પ્રકારનાં વાજીંત્રો આ બધું કોઈ વાર ખીચડા જેવું નથી લાગતું?

પુનમને દિવસે અજવાળી ચાંદનીમાં ઝાંઝરના ઝમકાર અને તબલાં કે મૃદંગના તાલવાળા ગરબા શું વધારે સુંદર નથી લાગતા? ગરબાના ક્ષેત્રમાં વીજળીના દિવા, પડદાઓ, ધ્વનિવર્ધક યંત્રો (Loudspeakers) વિગેરે સિનેમાસૃષ્ટિનું અનુકરણ છે. આમાં ગરબાની કલામાં કૃત્રિમતા નથી લાગતી?

કોઈ પણ ગરબાની કલા તેના વિષય પર ઘણો આધાર રાખે છે. જેમકે કૃષ્ણ અને ગોપીના ગરબામાં કોઈ સારંગ કે હિંડોળ જેવો રાગ, મૃદંગનો તાલ, બંસીનો મધુર અવાજ, વ્રજની ગોપીના વસ્ત્રાલંકારો શું ગરબાને અત્યંત સુંદર ન બનાવે? દરેક વિષયવાર વિવેચન કરવું તે આ પુસ્તકની શક્તિની બહાર છે.



નૃત્ય કળા : : :



નૃત્યથી જન્મ કદાચ જગતના જન્મ સાથે જ થયેા હશે. પશુ પંખીઓ પણ નાચે છે. નાચ તે મનના આનંદનું પ્રતિબિંબ છે. આપણે જોઈએ છીએ કે એક બાળક બહુ ખુશી થાય છે તેા તુરત નાચવા લાગે છે. આમ નાચવું તે કુદરતી સ્વભાવ છે. હવે કળામય નાચને નૃત્ય તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. દેવેા પણ નૃત્ય કરતા. શિવજીનું તાંડવ નૃત્ય વેદોમાં અને ધાર્મિક પુસ્તકોમાં જાણીતું છે સ્વર્ગમાં દેવેા શુભ પ્રસંગે તથા ઉત્સવેામાં અપ્સરાઓનાં નૃત્ય યેાજતા અને તે માટે અમુક પ્રકારના યેાગ્ય શણગારેા સજવામાં આવતા. મેાર નૃત્ય કરી પેાતાની પ્રિયાને ખુશ કરે છે. આમ નૃત્યમાં પ્રેમ પણ સમાએલેા છે. જંગલી લેાકેામાં પણ નૃત્ય છે.

પશ્ચિમના દેશેામાં નૃત્ય છે પરંતુ તે તેઓના જેવું સુધરેલું છે ત્યાં તેા દરેક નાના મેાટા પ્રસંગે નૃત્ય. નૃત્યનેા મહિમા ત્યાં તેા હેાટલેામાં જણાય છે.

પ્રાચીન હિંદમાં નૃત્ય બહુ ઉંચી કક્ષાએ અને બહુ જ કલામય હતું જેનાં ઉદાહરણચિત્રેા અજંતાની ગુફાના કેાતરકામમાં જણાય છે.

આ ચિત્રો મર્યાદામય કલા અને સૌંદર્યથી ભરપૂર છે. જુદી જુદી જાતની કેશરચના, વસ્ત્રાલંકારો, દેહઅવયવોના ભિન્ન ભિન્ન અભિનયો વિગેરેની મુલાકાત લેવા જેવી છે. ત્યાં કલા છે, રસ છે. શૃંગાર છે, કોઈ પણ જાતનું મલિન વાતાવરણ મૂકયા વિના કલાકારે બહુ સુંદર આલેખન કર્યાં છે. તરેહ તરેહના દેખાવો, વન વાટિકા, નગરોની સમૃદ્ધિ તેમાં સ્પષ્ટપણે જણાઈ આવે છે. અનેક પ્રકારનાં નૃત્યો, સાજો અને છટાથી સમૃદ્ધ બનેલ અજંતા પૃથ્વીનું સ્વર્ગ છે એમ કહીએ તો અતિશયોક્તિ ભર્યું ન કહેવાય. ત્યાંના ચિત્રોમાં મૃત્યુશય્યા પર રાજકુંવરીની છબી છે.



આસપાસ બીજી સ્ત્રીઓ માવજતાર્થે ઉભી છે. ચિત્રકાર માત્ર ચિત્રમાં પ્રાણ મૂકી શકયો નથી તે સિવાય બધું સંપૂર્ણ છે. તે સમયમાં ચિત્રકલા કઈ કક્ષાએ હતી તેનો આબેહુબ ખ્યાલ આવી શકે છે. રાજ્યદરબારના દેખાવો, અંતઃપુરની રચના, દાસદાસીઓનાં જીવન, વિગેરે મનને ખૂબ આકર્ષે છે. એક ચિત્ર જોતાં બીજું ભૂલી જવાય તેવું. મનને મુસ્કેલીમાં મૂકે તેવી અજંતાની ગુફામાં રત્નો ભર્યાં છે જીવનના દરેક પ્રસંગો ચિત્રદ્વારા વર્ણવ્યા છે. અજંતાની કલામાં સ્ત્રીનું દેહલાવણ્ય મૂકવા છતાં તેમાં સ્ત્રીનું સન્માન અને ગૌરવ જળવાયાં છે. કયાંય પણ મર્યાદારહિત વાતાવરણ જોવામાં આવતું નથી; જયારે આજ સ્ત્રીના દેહલાવણ્યનું સિનેમાપત્રના પૃષ્ટ પર લિલામ થાય છે! તે અર્વાચીન સમયની કલા અને કલા પ્રશંસકોનું માપ છે! આજ-કાલ લોકો કલાને ભૂલી કલાકારને પૂજી રહ્યા છે અને તેની પ્રશંસામાં કલાનો વિક્રય થાય છે. અજંતાનાં ચિત્રોની પરદેશીઓએ મુક્તકંઠે કદર કરી છે પરંતુ અફસોસની વાત છે કે હિંદુસ્તાનવાસીઓ નેજ તેની ખરી કિંમત નથી.

નૃત્યના અનેક પ્રકારો છે તેમાં પણ સંગીત અભિનય અને શૃંગારનો સમાવેશ થાય છે. સંગીત કરતાં નૃત્યમાં અભિનય અને દેહ-શૃંગાર વધારે અગત્યનાં છે. એક જ વ્યક્તિ નૃત્ય કરી શકે તેમ અમુક વ્યક્તિઓ સાથે મળીને પણ સુંદરતા આપી શકે. સ્ત્રીમાં દેહલાવણ્યતા છે અને તેના શૃંગાર પણ નૃત્યને લાયક જ છે માટે જ સ્ત્રી નૃત્ય માટે પુરુષ કરતાં વધારે શોભાયમાન છે. સ્ત્રીનો ગોરો વર્ણ, પાણીમાં ઉત્પન્ન થતાં મોજાં માફક તેનો આમતેમ વળતો કોમળ હાથ, સર્પાકારે ફરી શકતી તેની દેહલતા વિગેરે નૃત્યને સારું દિપાવે છે. જુદી જુદી જાતની પ્રજા વિધવિધ પ્રકારના પહેરવેશ તથા અભિનય વડે નૃત્યમાં કળાનો ઉમેરો કરે છે.

નૃત્યને લાયક વસ્ત્રાલંકારની પસંદગી થવી જોઈએ. દેહના રંગ, તેનું પ્રમાણુ વિગેરે બાબતો ધ્યાનમાં લઈ નૃત્યને ઉપયોગી પહેરવેશ તથા શૃંગાર રાખી શકાય. નૃત્યની અનેક જાતો છે. ખાસ કરીને સર્પ-નૃત્ય, દોહન, મટુકી નૃત્ય, પૂજન નૃત્ય વિગેરે જાણીતાં છે. બીજાં સાજની મદદ વિના એકલાં તબલાં પર પણ નૃત્ય થઈ શકે છે પરંતુ તેને માટે પગના ઠેકાની તાલીમ સંપૂર્ણ જોઈએ.

હિંદ નૃત્યકળા માટે જૂના સમયથી જાણીતું છે. રાજાબાદશાહો પોતાના દરબારમાં નૃત્યનો જલસો કરાવતા. નૃત્ય એ એક ધાર્મિક કળા છે. પહેલાંના વખતમાં નૃત્ય દેવમંદિરમાં કે ભગવાનની પાસે જ થતાં. નૃત્યનો દુરુપયોગ થતાં લોકોમાં નૃત્યની કિંમત હલકા દરજ્જાની થતી ગઈ; પરંતુ અર્વાચીન સમયમાં ધીમે ધીમે આ કલાનું પુનર્દર્શન થવા લાગ્યું છે.



કુ. વસુમતી



કુ. સૌદામિની બેન

ગૂજરાતની બેનો પણ નૃત્યમાં રસ લેવા લાગી છે. અને અમુક સંસ્કારી કુટુંબોમાં આ કળા આદર પામી છે. તેમાં કુ. હઠીસિંગ, કુ. વસુમતી અને કુ સૌદામિની ચીનુભાઈની જોડી તથા કુ. શકુંતલા દિવાનજીનાં નામો લઈ શકાય. મુંબઈમાં પણ બહેનો નૃત્ય કળામાં રસ લેવા લાગી છે. આશા છે કે ગૂજરાતની બહેનો ગૂજરાતમાં સંગીતને પૂર્ણ બનાવવા નૃત્યની ખામી પૂરી પાડશે.



કુ. શકુંતલા દિવાનજી



ચિત્રકળા



ચિત્રકળા વિષે આધુનિક વિચાર આલેખતાં પહેલાં પ્રાચીન હિંદની આ કલા પર બે બોલ લખીએ તો અસ્થાને નહિ જ ગણાય. ચિત્ર એ પણ એક કલા હોઈ બીજી કલા સાથે તેને બહુ નિકટનો સંબંધ છે. બધી કલાઓમાં ચિત્રકલાનું સ્થાન ઉંચું છે. મનુષ્યમાં સૌંદર્યપ્રેરણા સાથે જ ચિત્રપ્રેરણા ઉદ્ભવી છે. પ્રાચીન હિંદમાં જ્યારે પડદા (Canvass) ડ્રોઈંગ પેપરો નહોતાં ત્યારે લોકો ભીંત પર અથવા ધૂળમાં ચિત્ર કરી આનંદ મેળવતા. આવાં ચિત્રોના જૂના નમુના આપણી પાસે કેટલાંક અજાયબ ઘર (Museum) માં છે દેવાલયમાં દેવદેવીઓનાં ચિત્રો, દેવો અને દાનવોનાં યુદ્ધચિત્રો જોતાં જૂના સમયમાં લોકોની ચિત્રકળા કયા પ્રકારની હતી તથા તે વખતની સંસ્કૃતિનું આપણને ભાન થાય છે. અત્યારે આપણે જે ખંડિયેરો જોઈએ છીએ તેમાં અને બીજાં ધાર્મિક સ્થાનોના ઘુમટો પરના શિલ્પ ઉપ-

રથી ચિત્રકલા કેટલી જૂની હશે તે માલમ પડે છે. ચિત્ર આલેખ્યા સિવાય શિલ્પ થઈ શકે નહિ એટલે ચિત્રકલા અને શિલ્પ બન્નેયે સાથે જન્મ લીધો હશે. જૈનોનાં જૂનાં દેવાલયોમાં બહુ જ કલામય અને પ્રાચીન હિંદના લોકોનાં જીવન, તેઓની કળા વિગેરેનો આબેહુબ ખ્યાલ આવશે. જૂનામાં જૂના ગ્રંથોમાં પણ તે વખતના ગ્રંથકારોએ લખેલી બાબતને અસરકારક બનાવવા ચિત્રોનો ઉપયોગ કર્યો છે. ભલે તે કદાચ આજની કલા માફક સુઘડ અને અર્વાચીન કલામય ન હોય. નૈસર્ગિક દશ્યો, સ્ત્રી-પુરુષોની સૌંદર્યરેખા વગેરે ચિત્રોમાં મળી આવે છે. આપણે અત્યારે "નખ" થી આલેખેલાં ચિત્રો જોઈએ છીએ તો નવાઈ લાગે છે પરંતુ આ કલા આજની નથી; સર્જનજૂની છે. પ્રાચીન કાળમાં એવા કલાકારો હતા જ. મુખ્યત્વે કરીને ત્રણ પ્રકારનાં રાજ્યદરબારનાં, જાહેરજનતાનાં અને ખાનગી ઘરોને લગતાં—ચિત્રો જોવામાં આવે છે.

કલાના પૂજારી ન હોવા છતાં—તેવા ગણાવા મથતા આપણને આ કલાની કેટલી કિંમત છે? બહુ જ થોડી. એક એક ચિત્ર માટે બહુ જ કિંમત આપ્યાના દાખલા જૂના વખતમાં મોજુદ છે. જ્યારે આપણે આજકાલ આપણી કલાને નીચી માની પારકી કલાની કિંમત આંકવા અહીંથી તહીં ભટકીએ છીએ. આપણામાં કહેવત છે કે—"કેડમાં છોકરું ને ગામમાં ગોતે." તેવી જ આપણી સ્થિતિ છે. હિંદમાં ક્યાં ચિત્રકલા નથી? ઘણી છે. અલબત્ત તે મેળવવા માટે ખરો પ્રયાસ કરવો જોઇએ.

આપણાં ગામડાનાં ઘરોમાં એક નજર નાંખીશું તો જણાશે કે લોકોની ચિત્રકલાની પૂજા ઓછી નથી.

સ્ત્રીઓ ચિત્રોમાં રંગો પૂરે છે તે તો આજે પરંતુ જમાના

પહેલાં સ્ત્રીઓ વિધવિધ રંગોવાળાં અનાજની રંગોળી પૂરતાં જે પ્રાચીન સાહિત્ય પરથી જાણી શકાય તેમ છે. આ રંગોળી કંઈ જેવી તેવી નથી કિંતુ કલાનો આબેહુબ ખ્યાલ આપી શકે છે. એક ઓરડાના અમુક ભાગમાં આ રંગોળી પૂરી હોય તો એક સુંદર ગાલીચો પાથર્યો હોય તેવી ભૂલ જરૂર થઈ જાય.

પ્રાચીન સમયમાં અને થોડાં વર્ષો પહેલાં પણ લોકો વાસણમાં સુંદર ચિત્રો કોતરતાં જેના અવશેષો ઘણાના ઘરમાં છે. આ ઉપરથી મનુષ્યની ચિત્રકલા પ્રત્યેની લાગણી તથા આનંદ કઈ કોટીનાં છે તે જણાય છે. આવાં વાસણોના નમુના અમુક સંગ્રહસ્થાનોમાં છે ખાસ કરીને લોટાઓમાં, કાંસાની તાંસકોમાં, પ્યાલા પર, પાટલાઓ પર વિગેરે જગ્યાએ આ કલા બહુ મળી આવે છે.

અત્યારે ઘણી બહેનોએ કલા સંપાદન કરી છે. તેમાંની કેટલીક બેનો જોઈએ.

સ્ત્રી–ચિત્રલેખા

ગુજરાતના પ્રખ્યાત ચિત્રકાર શ્રી કનુભાઈ દેસાઈનાં જીવનસાથી સૌ. ભદ્રાબેને કર્વે વિદ્યાલયની પી. એ. ની પરીક્ષા ચિત્રકળા સાથે પસાર કરી છે. તેમનાં ચિત્રો વખતોવખત જોવામાં આવે છે.



સૌ. ભદ્રાબેન દેસાઈ



શ્રી. સોનુંબેન

શ્રી સોનુંબેન કચ્છના ઉત્સાહી બહેને શાન્તીનિકેતનમાં બે વર્ષ સુધી રહી બંગાળી ચિત્રકળાની પ્રસાદી લીધી છે. અને વખતોવખત સુંદર ચિત્રો દોરે છે.

તેમને વુડકટ અને ચામડાંની કલાકૃતિઓ કરવાનું કામ બહુ સારું હાથ બેસી ગયું છે.

●

સર ચીનુભાઈ બેરોનેટનાં ધર્મપત્ની લેડી તનુમતીબેને ચિત્રકળાને સારો ન્યાય આપ્યો છે. કુ. લીનાબેન અંબાલાલ સારાભાઈએ પણ નૃત્ય અને ચિત્રકળામાં સારી પ્રગતિ કરી છે.





કુ. જીન્ના મુનશી ' કુ. આલુ મુકાદમ

કુ. આલુ મુકાદમએ મુંબાઈની સ્કુલ ઓફ આર્ટસનાં જાણીતાં ચિત્રલેખા છે. તેમની કળા લંડનમાં પ્રસિદ્ધિ પામી છે.

તદુપરાંત કુ. જ્યના મુનશી, કુ. સરલાબેન દેસાઈ, કુ. લીલાબેન દાણે તથા કુ. રતીબેન પીટીટ વગેરે બહેનોનાં નામો ચિત્રકલાના ક્ષેત્રમાં આગળ પડતાં છે.



શ્રી. કુમી દાલાસ

શ્રી. કુમી દાલાસ, શ્રી રૂસ્તમજી સીઓડીઆના એકના એક પુત્રી છે. મેટ્રીક સુધીના અભ્યાસ સાથે તેમણે સેવાસદનમાં ડ્રોઈંગનો પ્રાથમિક અભ્યાસ કર્યો છે. મુંબઈ સ્કુલ ઓફ આર્ટસમાં પાંચ વર્ષનો અભ્યાસક્રમ સફળતાથી પૂરો કર્યો છે.

●



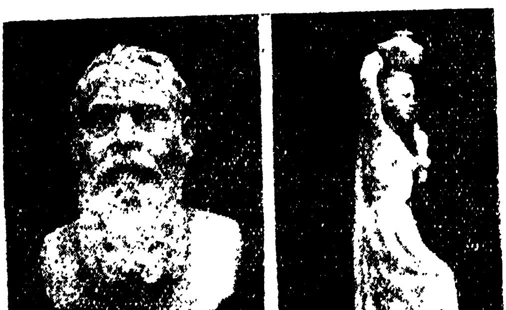
શિલ્પકળાઓ

શિલ્પકળાનું ક્ષેત્ર ગુજરાતમાં બહુ નાનું ગણી શકાય. પ્રાચીન ગુજરાતમાં આ કલા સારી રીતે ખીલી હતી. તેની સ્મૃતિ અત્યારે ઘણેખરે ઠેકાણે પ્રાચીન કળામંદિરોમાં જૂનાં પડી ગયેલાં ખંડેરોમાં જોવામાં આવે છે. આ કલામાં ગૂજરાતની માત્ર આંગળીના વેઢા પર ગણી શકીએ તેટલી જ બહેનો રસ લઈ રહી

છે. આ જરા શોચનીય છે. આ કળામાં સ્વ. કુ. માદ્રીબેન દેસાઈનું નામ જાણીતું છે. તેમની નાની શિલ્પકૃતિઓએ તેમને નેશનલ કાઉન્સીલ ઓફ વીમેનના પ્રદર્શનમાં રૌપ્યચંદ્રક અપાવ્યો હતો.



સ્વ. માદ્રીબેન દેસાઈ



[માદ્રીબેનની ત્રણ શીલ્પ કૃતીઓ]

બીજાં બહેન કુ. સીલ્લુ વીરજી ગણાય. મુંબઈમાં સ્કૂલ ઓફ આર્ટસમાં તેઓ શિલ્પ વિભાગમાં જોડાયાં છે. અને સારાં સારાં પારિતોષિકો મેળવ્યાં છે. કળાના આ ક્ષેત્રમાં રસ લેવા ગુજરાતી બહેનોને વિનંતિ છે.



કુ. સીલ્લુ વીરજી



ભગવાં વસ્ત્રો પહેરનાર કંઈ બધા સાધુપુરુષો હોતા નથી. કેટલાંયે તેમાં શેતાનો અને ઢોંગી બાવાઓ પણ હોય છે. પૃ. ૧૮૭

મારું છાપકામ

"કેમ છો માસીબા? કાન્તાબેન શું કરે છે?"

"આવો સુલોચના, કાન્તા અંદરના ઓરડામાં છે."

સુલોચનાનો અવાજ સાંભળતાં કાન્તા અંદરના ઓરડામાંથી બહાર આવી. "ઓહો, સુલોચનાબેન આજે ક્યાંથી ભૂલાં પડ્યાં?"

"કાન્તાબેન, આ આપણા દરજીને ત્યાં મારું પોલકું સીવવા આપ્યું હતું તે લેવા ગઈ હતી, અને સાથે સાથે તને ઘણા વખત થયાં મળી ન હતી તેથી થયું લાવને તને મળતી જાઉં."

"સારું કર્યું બેન, મારે પણ તને મળવાની ઘણી મરજી હતી, આજે જ હું તારે ત્યાં આવવાની હતી, પણ લાવ તો ખરી તારું પોલકું મને તો બતાવ કેવું છે તે?"

"જો, આ રહ્યું. તને ગમે છે? સારું લાગે છે?"

"ઓહો! ઘણું સરસ છે. આ બાંય પર આવી બોર્ડરભાત તેં ક્યાં છપાવી સુલોચના?"

"આ બોર્ડર-ભાત મેં જ હાથે છાપી છે. આ છાપકામ ઘણું જ સહેલું છે."

"શું, બેન તમોને આવું સરસ છાપકામ આવડે છે? મને તો આજે જ આ જોવાથી ખબર પડી."

"કાન્તાબેન, હું આ કળા મારે ત્યાં શીખી હતી અને કોઈ કોઈ નવરાશના વખતે છાપકામ કરું છું."

"સુલોચનાબેન, તો પછી તમે મને ન શીખવાડો ? મને આ તમારું કામ જોતાં તે કામ શીખવાની હોંસ થઈ છે "

"જરૂર બહેન, તને શીખવીશ. આ છાપકામ બીજા કામો કરતાં જો કે અઘરું છે. છતાં ઉત્સાહ અને ખંતથી કામ શીખનારને ભારેમાં ભારે કામ હોય તો પણ તે શીખી જાય છે. જો ત્યારે એમ કર કાલે તું બપોર પછી મારે ત્યાં આવજે. મારે એક કામ છાપવાનું છે. તે હું તને કરી બતાવીશ, અને બધી માહિતી તને પ્રત્યક્ષ આપીશ તેથી શીખતાં વાર લાગશે નહિ. ઠીક ત્યારે, કાન્તાબેન હવે હું જઈશ. તું કાલે જરૂર આવજે, સમજી ને ?"

છાપકામ માટેનાં સાધનો

"સુલોચનાબેન આવું કે ?"

"આવો, કાન્તાબેન ! હું તમારી જ રાહ જોઈ રહી હતી, બેસો."

"જુઓ કાન્તાબેન ! આ જાતનું છાપકામ કરવા માટે પહેલાં સાદા કાગળ ઉપર તેને કોતરવું પડે છે અગર કોતરેલી ભાતભાતની બોર્ડર, ફુલો, વેલો વગેરેના બીબાં તૈયાર મળે છે. આને 'સ્ટેન્શીલ' કહેવાય છે." સુલોચનાએ સમજણ પાડતાં કહ્યું.

"આવાં બીબાં માટે તેલી કાગળો, સ્ટેન્શીલ પેપરના નામે આવે છે. જો આ રહ્યા તેના જાતજાતના નમુના."

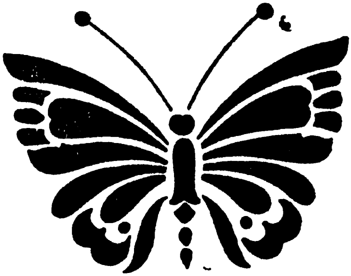
"આવા તેલી પેપરથી તમે તો બીજા ચાલુ પેપરો, અગર બોર્ડર આવે છે તે ચાલે કે કેમ ?" કાન્તાએ પ્રશ્ન કર્યો.

"ના બેન, તેવા કાગળો જોઈએ તેવું સારું-સુઘડ કામ આપી શકે નહિ." હવે બીજી વસ્તુ બતાવતાં તેણે કહ્યું: "જો આ

બ્રશ (પીંછી) કહેવાય છે. આવી પીંછીઓ ઘણી જાતની આવે છે.



સ્ટેન્શીલ ચિત્ર (૧)



સ્ટેન્શીલ ચિત્ર નં. (૨)

આ કામમાં ગોળ પીંછી ઉપયોગમાં નથી આવતી. ચપટી જાડી–પાતળી પીંછી કામ લાગે છે." સુલોચનાએ કહ્યું.

"ચાલુ ગોળ પીંછીઓ પાણીના કલરમાં વપરાય છે. આ તો ઓઈલિ કલરનું કામ રહ્યું એટલે તેને માટે જાડા કડક વાળવાળી પીંછી કામ લાગે. કાપડ ઉપર પાણીનો કલર કરી શકાતો નથી અમર કરે તો બરોબર થતો નથી. તેથી ઓઇલિ કલર જ વાપરવો પડે છે. જો, ઓઈલ કલરની આ રંગની ડબ્બી, અને ટ્યુબ." સુલોચનાએ બતાવતાં કહ્યું.

રંગની ડબ્બીમાં જાતજાતના રંગોનાં ચોસલાં આવે છે. તેમજ ટ્યુબો પણ જે જાતના રંગની જોઈએ તે મળે છે. તે દરેક રંગો પરદેશથી તેમજ દેશી આવે છે. ડબ્બીમાં ચોસલાં નીચે અને ટ્યુબમાં તેના પર અંગ્રેજીમાં નામો લખ્યા હોય છે. જે એનો અંગ્રેજી ન જાણતી હોય તે એનો તે જોઈને તેના રંગો ઓળખી શકે છે.

સ્ટેન્શીલ (ડીઝાઈન) બ્રસ અને રંગો જોયા પછી કાન્તાએને પૂછ્યું: "બેન, હવે તો બીજા સાધન નથી ને ? કે છે ?"

"હવે ખાસ કહો તો કંઈ કહેવાય નહિ. માત્ર એક બોર્ડ અને થોડી પીન જોઈએ. બોર્ડ ઉપર જે છાપવાનું હોય તે કપડું અને પીન છે તે કપડાની ચારે બાજુ દાબી દેવી જેથી કપડું ચોંટી રહે. બસ હવે બીજા સાધનોની જરૂર નથી." સુલોચનાએ ખુલાસો કર્યો.

છાપકામ માટેની ડીઝાઈનો કાગળ પર કોતરવા માટે બે સાધનોની જરૂર પડે છે. ત્રાંસી ધારવાળા અને નીવેણી જેવા બે કે ત્રણ ચપ્પા અને બીજું ફૂટપટી.

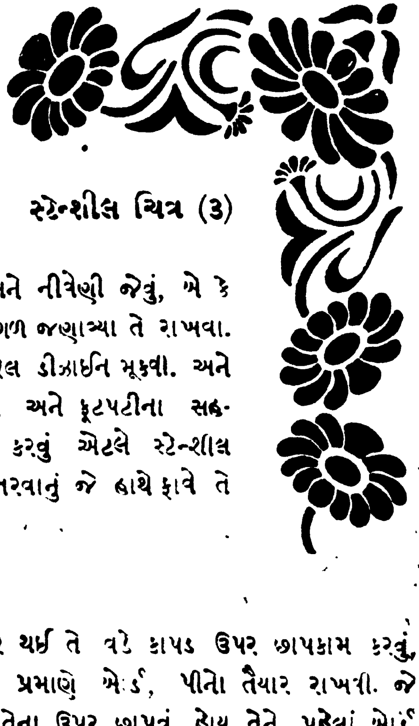
"શું ? આપણે તે સ્ટેન્શીલ—ડીઝાઈનો કોતરવી પડે છે ? તૈયાર નથી આવતી ?" કાન્તાએ પ્રશ્ન કર્યો.

"તૈયાર સ્ટેન્શીલો મળે છે. પરંતુ આપણને પસંદ પડે તેવી હાથે કરી શકીએ છીએ. તૈયાર સ્ટેન્શીલ-ડીઝાઇનનો કાગળ જોઈએ તેવો સારો હોતો નથી. તે ચાલુ પેપર ઉપર આવે છે, તેથી તેનો ઉપયોગ બરોબર કરી શકાતો નથી. અગર તે સ્ટેન્શીલ વાપરવી હોય તો સંભાળીને વાપરવા જોઈએ." સુલોચનાએ કહ્યું.

સ્ટેન્શીલ-ડીઝાઈન કાપવાની રીત,

"જો, હું સ્ટેન્શીલ કેમ કપાય તે બતાવું છું. તું બરોબર જોતી રહેજે. તે માટે જે જાતની ડીઝાઈન પસંદ કરીએ તે ઓઇલ પેપર ઉપર ચીતરવી. અગર ચીતરતાં ન આવડે તો પહેલવહેલા અસલ ડીઝાઈન પર ઝીણો બારીક કાગળ મૂકવો. તેની અંદર ડીઝાઈન દેખાશે. તે ડીઝાઈન પ્રમાણે તે કાગળ ઉપર ડીઝાઈન પાડી લેવી. હવે તે કાગળ ઓઈલ પેપર પર બરોબર ગોઠવવો અને તે ડીઝાઈન

હાર્ડ પેન્સીલથી ફરીથી ઘુંટવી. આમ કરવાથી તેના આંકા ઓઈલ પેપર પર પડી જશે. તે પડેલ આંકા પેન્સીલથી બરોબર કરી લેવા. આ ઓઈલ પેપર ઉપર ડીઝાઈન તયાર થઈ. હવે તેને કાપવા માટે એક ચોરસ કાચ, ફૂટપટી, અને નીવેણી જેવું, એ કે ત્રણ જાતના ચપ્પા આગળ જણાવ્યા તે રાખવા. પહેલાં કાચ ઉપર ચીતરેલ ડીઝાઈન મૂકવી. અને તે ઉપર નીવેણી ચપ્પા અને ફૂટપટીના સહકારથી કોતરવાનું કામ કરવું એટલે સ્ટેન્શીલ તૈયાર થશે. ડીઝાઈન કોતરવાનું જે હાથે ફાવે તે હાથે કરવું.



સ્ટેન્શીલ ચિત્ર (૩)

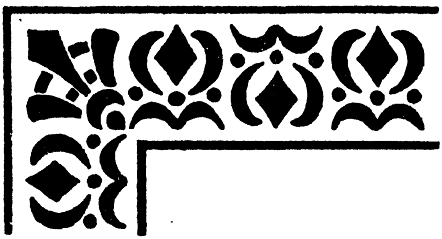
કામની શરૂઆત

જે સ્ટેન્શીલ તૈયાર થઈ તે વડે કાપડ ઉપર છાપકામ કરવું, તે માટે આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે બોર્ડ, પીનો તૈયાર રાખવી. જે સાડી, પોલકું, કે ફ્રોક તેના ઉપર છાપવું હોય તેને પહેલાં બોર્ડ પર ગોઠવવું અને તે ખસી ન જાય માટે પીનો મારવી.

હવે ઓઈલ કલર પસંદગી પ્રમાણે તૈયાર રાખ્યો હોય તે બ્રશથી જ્યાં જે રંગ કરવાનો હોય ત્યાં બ્રશથી રંગ લઈ બ્રશ ભારથી ફેરવવું. હલકે હાથે રંગ કાપડ ઉપર લાગતો નથી માટે બ્રશ ભારથી ફેરવતા જવું. બ્રશમાં રંગ વધારે પ્રમાણમાં લેવો નહિ, નહિ તો કામ બગડશે. રંગકામ માટે જુદાજુદા બ્રશ વાપરવા. એક રંગનું

કામ પુરું થાય ત્યાર પછી બીજા બ્રશથી બીજો રંગ, ત્રીજા બ્રશથી ત્રીજો રંગ એમ રંગવાનું કામ કરવું. કામ આસ્તેથી અને ધ્યાનથી કરવું જેથી બગડવાનો સંભવ રહેશે નહિ."

સ્ટેન્શીલ ચિત્ર (૪)



રંગની પસંદગી

રંગ કયો અને કેમ ભળશે તેની પસંદગીને માટે સુલોચનાએ ખુલાસો કરતાં કહ્યું કે: "ખુલતા કલરના કાપડ પર ઘેરો કલર વધારે દીપે છે, અને સફેદ કાપડ ઉપર પણ ખુલતા કલરો સારા લાગે છે, માટે તેની પસંદગી કરવી જોઈએ. અને ઘેરો કલર ખુલતો બનાવવા માટે–સફેદ રંગ ઉમેરવાથી ઘેરાસ ઓછી થાય છે. મરજી પ્રમાણે ઓછાવધતા રંગની મેળવણીથી મનપસંદ રંગો બનાવી શકાય છે.

આવું સ્ટેન્શીલનું કામ સાડીની કીનાર અને બોર્ડર, ઝભલાં, પોલકાં, પલંગની ચાદર, ટેબલક્લોથ, ઘાઘરા વગેરે પર સારી રીતે છાપી શકાય છે. આ ઉપરાંત લાકડા ઉપર તે કામ કાપડની પદ્ધતિથી જ કરી શકાય છે."

"આ સ્ટેન્શીલથી તમોએ છાપ્યું તેને કેટલા દિવસ પછી ઉપયોગમાં લેવું ?" કાન્તાએ પ્રશ્ન કર્યો.



સ્ટેન્શીલ ચિત્ર (૫)

"છાપકામ ઓઈલ કલરનું હોવાથી તેને સુકાવા દેવું જોઈએ. એકાદ બે દિવસ તો જરૂરથી તેને સુકાવા દેવું. અને પછી તેનો ઉપયોગ કરવો. જો બને તેટલા ઓછા રંગથી કામ કર્યું હશે તો જલદી સુકાઈ જશે." સુલોચનાએ ખૂલાસો કર્યો.

"ઠીક સુલોચના બેન, હવે મને તમોએ જે બતાવ્યું તે છાપકામ અને તેની રીત મને બરોબર સમજાઈ ગઈ. એકાદ વખત મારે ત્યાં તમો આવજો, આપણે તેનો પ્રયોગ કરીશું."

"બેસો ત્યારે, હવે હું જઈશ." કાન્તાએ છાપકામ શીખી વિદાય લીધી.



[illegible] [illegible], નિર્દોષરૂપનું [illegible] [illegible],
[illegible] બન્ને [illegible], મૃગ-નયની બની [illegible] [illegible] —નવીન

રંગોળી-અલ્પના

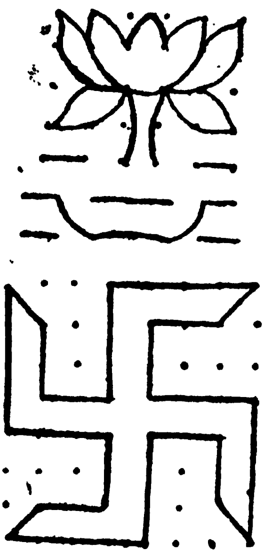


રંગોળી–અલ્પના બંગાળની બહેનોનું ગૌરવ છે. બંગાળની નિરક્ષર બાળિકાને જન્મથી જ ‘Born Artist’ ચિત્રકાર કહી શકાય. શાળામાં શીખ્યા સિવાય પોતાનાં ઘરના આંગણાંમાં ભાતભાતની રંગોળી ચિત્રો બંગાળની કુમળી બહેનો ચીતરી શકે છે. આ કલા એટલી ખીલી છે કે તેની અંદર છૂપી આસકિત–લક્ષણ ચિન્હો પણ રહેલાં હોય છે.

ગૂજરાતમાં પણ આ કળા ઠીક ઠીક ખીલી છે. ખાસ કરીને તહેવારોમાં–દિવાળી પર્વ, બેસતું વર્ષ, આ દિવસોમાં ઘર ઘરનાં આંગણાં રંગ બેરંગોથી ચિતરેલ રંગોળી દીપી રહે છે. પારસી બહેનો આ વિષય ઉપર વધુ ઊંડા ઉતર્યાં છે અને અહર્નિશ રંગોળી ચિત્રો પોતાના આંગણાંમાં રાખે છે.

રંગોળીના પ્રકાર

વિદેશીકલાની અસર નીચે આવ્યા સિવાય આ કલા દેવ-દેવીઓની પૂજા અર્ચનાના સાધન તરીકે પણ ઉપયોગી થાય છે. શુભ તહેવારો દરમિયાન એટલે કે ખાસ કરીને દિવાળી, ધનતેરસથી ભાઈબીજ સુધી-ના તહેવારોના મંગળમય પ્રસંગે ગુજરાતીઓમાં ઘેરઘેર રંગોળી દેખા દે છે. દિવસોના મહાત્મ્ય પ્રમાણે ઘેર ઘેર જુદી જુદી જાતની રંગોળીઓ ચીતરાય છે, જેમકે ધનતેરસ અથવા ધણ-તેરસને દિવસે એ જાતનાં ચિત્રો. ધણ ને ચાર નીરતાં ચિત્રો અને ગમાણમાં બેઠેલી વાગોળતી ધેનુ આજુબાજુ ઘાસની ગંજી સાથે. આ દિવસે કેટલીક જગાએ પોતાના ઘરના પ્રવેશદ્વાર આગળ લક્ષ્મીને આહ્‌વાહન આપતી ડીઝાઈનો પણ જોવામાં આવે છે. આમ રંગોળી –અલ્પના દિવસે દિવસે વધુ ને વધુ સૂચક બની રહી છે.

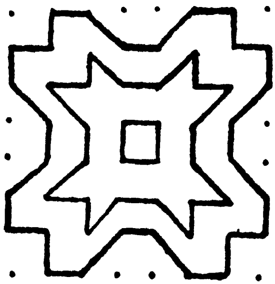


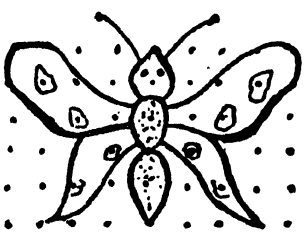
રંગોળી ચિત્ર
(૧) કમળ, (૨) સાથીયો

કાળીચૌદસે કાલિકા, તથા હનુમાનના પર્વતો દિવસ પણ એ રીતે જ ઉજવાય છે. હિમગીરી ઉપાડીને આવતા હનુમાન, અથવા પોતાની છાતી ચીરી રામની મૂર્તિ દર્શાવતા હનુમાન વગેરેની

રંગોળીઓ પણ કેટલીક સુશિક્ષિત બહેનો પોતાના આંગણાંઓમાં પૂરે છે.

કેટલાંક રંગોળી ચિત્રો





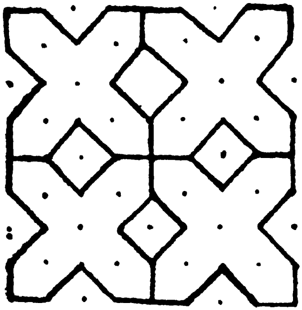
રંગોળી ચિત્ર
(૩) ડીઝાઈન (૪) ભમરો

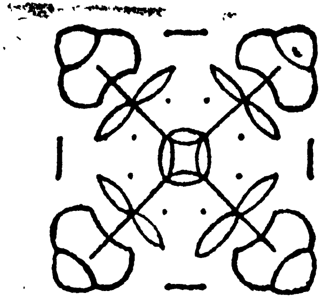
દિવાળી—આગંતુક વર્ષની આશા સમો દીવડો અને દીપમાળાઓ પણ રંગોળીમાં ઉજવાય છે અને બેસતું વર્ષ રંગોળીમાં 'અભિનંદન' સૂત્રોથી ઉજવાય છે.

આમ રંગોળીની કલા ખીલતી જ રહી છે. એની સાચવણી માટે આજ પણ આપણે બંગાળી બહેનોનો ઉપકાર ભુલી શકીએ તેમ નથી.

ધર્મ-ભક્તિ વગેરેની ઊર્મિઓ ઠાલવવા માટે પણ રંગોળીનો ઉપયોગ ઓછો થતો નથી. બંગાળી હિંદુઓની એકએક ધર્મભાવનામાં 'અલ્પના' આગળ પડતું છે. જુદા જુદા 'સ્વસ્તિકો' પણ અલ્પનાથીજ પ્રાણ પામ્યા છે.

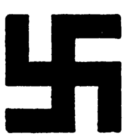
આમ ધાર્મિક વિધિં, લગ્ન વિધિ, રીતરિવાજો, કે ફેશનની દ્રષ્ટિથી પણ અલ્પના અથવા રંગોળીની કલા સચવાઈ રહી છે. એ આપણું ધન ભાગ્ય છે. ગામડાંમાં ગ્રામ્ય કન્યાઓ પણ પ્રભાતમાં વહેલાં ઊઠી પોતાનાં આંગણાં સાફ કરી પ્રતિદિન રંગોળી પૂરે છે. લોટ, ચૂનાનો આટો, ચીંથરાં, તરેહ તરેહના માટીના રંગો, તથા કેટલીક વખતે જુદી જુદી જાતનાં અનાજથી પણ ‘ અલ્પના ’ આકૃતિઓ દોરવામાં આવે છે.





રંગોળી ચિત્ર :

૫. ડીઝાઈન ૬. ડીઝાઈન



સ્ત્રીઓને મન ‘ અલ્પના આલેખન ’ એક ગૌરવવંતુ સ્થાન છે!

પ્રાચીન–અર્વાચીન અલંકારો

અંગ ઉપરના કેટલાક અવયવોને અલંકારોથી ભિન્ન ભિન્ન રીતે શણુગારી સૌન્દર્યવાન દેખાવાની પ્રથા પ્રાચીન સમયથી સ્ત્રીઓમાં જોવામાં આવે છે. સમય અને સમાજની રહેણીકરણીમાં થતા ફેરફારની સાથે અલંકારોમાં પણ ફેરફાર થતો ગયો જોવામાં આવે છે. છતાં અલંકારો પરિધાન કરવાની વૃત્તિ નાબુત થયેલી જોવામાં આવતી નથી.

આર્યાવર્તના શિલ્પશાસ્ત્ર, શિલાલેખ આદિ પ્રાચીન સાહિત્યથી આ સંબંધી આપણને ઘણું જાણવાનું મળે છે.

ભારતવર્ષમાં પ્રાચીનકાળમાં અલંકારો ધારણ કરવાની પૃથા કંઈજ વિસ્મયજનક નથી; કારણકે અહીંની ઋતુ સાનુકૂળ છે. ઋગ્વેદ પરથી જણાય છે કે દેવતાઓ પણ અંગ પર અલંકારો ધારણ કરતા હતા. તે અલંકારોની આકૃતિ કેવી હતી તેનો ખ્યાલ સારી રીતે આવી શકે, તેવાં સાંચીનાં કોતરકામ અને અમરાવતીના કોતરકામમાં પણ હાથ, પગ, કટિ, ગ્રીવા અને મસ્તક પરનાં અલંકારોના નમૂના જોઈ શકાય છે.

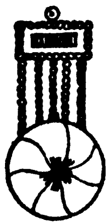
મુકુટો, કિરીટો અને તેવા પ્રકારના શિરતાજ ઘણા પ્રચારમાં હતા અને તેની ગણના ઉચ્ચ કોટીના અલંકારોમાં થતી હતી. રાજપુરની મૂર્તિઓમાં ઇન્દ્રાણીનો મુકુટ ઉત્તમ કારીગીરીનો નમૂનો છે. બીજી ઘણી ખરી મૂર્તિઓપર તરેહ તરેહના મુકુટો છે.

કાનનાં ઘરેણાં



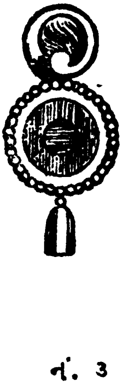
આ ચિત્ર ૧. ભૂવનેશ્વરના મીનારામાંની એક સ્રીમૂર્તિના કાન ઉપરનું છે. પાછળ પીંછું અને પંખા રૂપી છોગું એ એક નવીન પ્રકારનું ઘરણું બતાવે છે. આ અલંકાર પુરુષકૃતિ મૂર્તિઓ પર પણ જોવામાં આવે છે.

નં. ૧

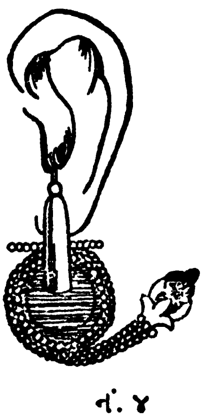


આ ચિત્ર ૨. એક કર્ણાલંકાર જ છે. કાનની ઉપરની કોર વીંધી તેમાં પહેરવામાં આવતું અગર વાળમાં લટકાવી પહેરવામાં આવતુ ઘરેણું તે આપણે શીલ્પ કળામાં જોઈ શકીએ છીએ.

નં. ૨

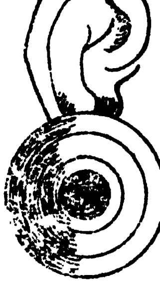


નં. ૩



નં. ૪

ચિત્ર ૩, ૪, ૫ આ ચિત્રો પણ કાનમાં પહેર-વાનાં ઘરેણાંનાં છે. વિ વિ ધ સ્થળે આર્ય શીલ્પમાં જોવામાં આવે છે, હાલના સમયમાં પણ હવે તરેહ તરેહનાં આવાજ પ્રાચીન અલંકારો વપરા-તા જોવા મળે છે.



નં. ૫

નાકનાં ઘરેણાં

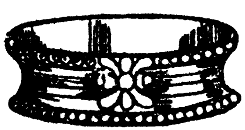
નાક માટે વપરાતાં જુદાં જુદાં વેસર, નથ, વાળી વગેરે કેટલાંક તો હજુ પણ પ્રચલિત છે. આંધ્રની સ્ત્રીઓના વર્ણનમાં "નાક ઉપરની મોતીથી જડેલી વેસર" ધ્રુજતી દેખાડવામાં આવેલી છે. અજંટાની ભીંતો ઉપરની કોતરણીમાં પણ નાક ઉપર પહેરવાનાં આભૂષણો મળી આવે છે.

ગળામાં પહેરવાનાં ઘરેણાં

આ પ્રથા અસલથી જ આર્યાવર્તમાં પ્રચલિત છે. નાનાં નાનાં લટકણીયાં વાળા હાર—મોતીહાર અને છેક વૃક્ષસ્થળ સુધી પહોંચતા કેટલાક હાર આપણે પ્રાચીન મૂર્તિઓ ઉપર શીલ્પ ઉપર જોઈ શકીએ છીએ. કેટલીક મૂર્તિઓ ઉપર પાંચ મોતી કે તેથી વધુ મોતી ભરેલા અલંકારો ગળાની આજુ બાજુ પહેરાવેલાં જોવામાં આવે છે.

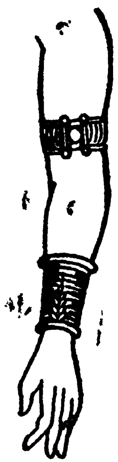
હાથ—કાંડા ઉપરનાં ઘરેણાં

આ ઘરેણાં ઘણુંખરું હમણાં સુધી પહેરવામાં આવતાં હતાં. કેટલીક વાર તે ઘરેણાં સાદાં અને કેટલીક વાર નકશીવાળાં પણ હોય છે. પ્રાચીન કાળમાં 'ચૂડી-સાદી કે ચૂડો' ઘરેણાં પ્રચારમાં હતાં બાજુના ચિત્ર ઉપરથી આપણને એવાં કેટલાંક ઘરેણાં જોવા મળે છે તેમાંનાં કેટલાંક કંગનને મળતાં છે અને કેટલાક ચુડાને મળતાં છે. કેટલાંક વલય ઉપર

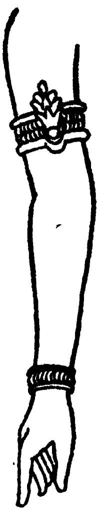


નં. ૬

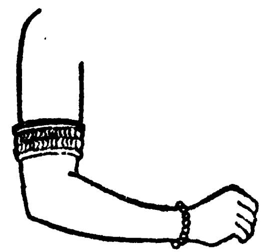
સાદી આકૃતિઓથી તૈયાર કરવામાં આવ્યાં છે અને કેટલાંક વલય ઉપર, કોઈ પુષ્પ, કોઈ કલગી, કે એવાં જ ચિત્રમણો જોવામાં આવે છે.



ચિત્ર નં. ૭



ચિત્ર નં. ૮



ચિત્ર નં. ૯

કટિમેખલા-પગમાં પહેરવાનાં ઘરેણાં



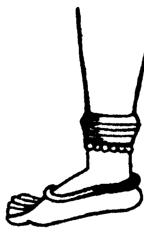
ચિત્ર નં. ૧૦

પ્રાચીન કાળમાં જેમ હાથે પહેરવાનાં ઘરેણાંમાં જુદી જુદી જાતની આકૃતિઓ-ઘરેણાં હયાતી ધરાવતાં હતાં તેમ પગે પહેરવાનાં ઘરેણાંમાં કટિબંધ, કટિમેખલા વગેરે ઘરેણાં મુખ્યત્વે હતાં. આપણે ત્યાં અથવા ગ્રીક લોકોમાં આ રીવાજ ખાસ નજરે પડે છે. હાલ પણ આપણે ત્યાં

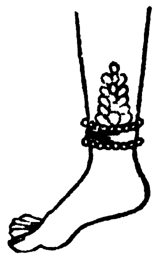
કંદોરો, કડલાં, સાંકળાં, વેંટલા, જોડવાં, કલ્લાં, કાંબી, વગેરે માલુમ પડે છે. મરૂભૂમિમાં સ્ત્રીઓ ઘાઘરા ઉપર લાંબો લટકતો કંદોરો પહેરતી અને મદ્રાસની સ્ત્રીઓ કટિમેખલા પહેરતી જોઈએ છીએ. ખાસ કરીને તે સમયમાં કટિપ્રદેશ ઉપર ચંદ્રહાર પહેરવામાં આવતો. આ ઉપરાંત કિંકણી, નૂપુર, ઝાંઝર, ગેજફુલ, માછલીઓ, વીંછુઆ વગેરે પણ પ્રચલિત હતાં.



ચિત્ર નં. ૧૧



ચિત્ર નં. ૧૨



ચિત્ર નં. ૧૩

અર્વાચીન અલંકારો

ઘરેણાં પહેરી સૌંદર્યતા વધારવી તે સ્ત્રી સ્વભાવ છે અને તે યોગ્ય સ્વભાવ છે. સ્ત્રીના મોઢાપર કાનમાં, નાકમાં, સેંથીમાં વિગેરે બધી જગ્યાએ ઘરેણાં ધારણ કરેલાં જોવામાં આવે છે.

નાકનાં ઘરેણાંમાંના કેટલાંક ઉપર વર્ણવવામાં આવ્યાં છે તે ઉપરાંત જુદા જુદા દેશના લોકોના અલંકારોમાં પણ અમુક તરેહ તરેહના પ્રકારો મળી આવે છે. મારવાડ અને કચ્છમાં સ્ત્રીઓ નાકના વચલા પડદામાં ઘરેણાં પહેરે છે. હજી પણ સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓ

પોતાના પ્રાંતના રિવાજ મુજબ નાકમાં જમણી કે ડાબી બાજુના ભાગમાં "ચુંક" (ચુની પણ કહેવાય છે) પહેરે છે. તેમાં અનેક પ્રકારનાં મોતી,' હીરા વિગેરેનો ઉપયોગ થાય છે. કોઈ તદ્દન સોનાની ચૂંકો પણ પહેરે છે. કમનશીબની વાત છે કે હિંદની સુધરેલી કહેવાતી બહેનો સૌભાગ્ય અને સૌંદર્ય ચિન્હો ભૂલી–ઘરેણાં પહેરવાનું ધીમે ધીમે ઓછું કરતી જાય છે. હાથમાં બંગડી કે કંકણ, નાકમાં ચુંક, કાનમાં "એરીંગ" (આ વિદેશી શબ્દ Ear–ring છે) ન પહેરતી સુવાસણ સ્ત્રી અને એક વિધવામાં ફેર શો? જે સ્ત્રી વિધવા હોય તે દાગીના પહેરતી નથી. પરંતુ આજકાલ તો છતે પતીએ સ્ત્રીઓ વિધવા જેવી દેખાય છે તેનું શું? ચાંલ્લો કરવો એ તો "આઉટ ઑફ ફેશન" ગણાય! બંગડી કે કંકણ પહેરવાં તે "ગામડીયું" ગણાય! ત્યારે શું હાથમાં સીગારેટનો ડબ્બો એ "ફેશનેબલ" કહેવાય? આવું હોય તો અમુક સ્ત્રીને પૂછ્યા સિવાય તે સધવા છે કે વિધવા તે જાણવું શી રીતે? કંઈ થોડું તેને સીધી રીતે પૂછાય છે!

આપણી સ્ત્રીઓ કાનમાં તો બહુ જ ઘરેણાં પહેરતી. જૂના જમાનાની સ્ત્રીઓના કાનો જોતાં તેમાં ચાર ચાર અને છ છ છિદ્રો મળી આવશે. આ ઉપરથી સ્ત્રીઓ કેટલા પ્રકારનાં આભરણો માત્ર કાનને માટે જ વાપરતી તે સમજાશે. અલબત્ત, વખતના વહેવા સાથે સંસ્કૃતી અને જીવનની અમુક રૂપરેખાઓ બદલાય પરંતુ તેનો નાશ તો ન જ થાય.

ખરૂં જોતાં, આજકાલ જૂનાં ઘરેણાં અને અલંકારો ફરીથી આવવાં લાગ્યાં છે. અને તે "ફેશન"માં ગણાય. ખરેખર આપણું માનસ કેવું છે! કોઈ કહે આ જૂનું એટલે બધાં કહેશે જૂનું! આવી રીતે આભુષણો અને આભરણો પહેરવામાં "ગાડરીયો પ્રવાહજ" છે!

સ્ત્રી સૌંદર્યનું એક પ્રતિક

● ચાંલ્લો ●

ચાંલ્લો એ હિન્દુ સ્ત્રીનું સૌભાગ્ય પ્રતિક છે. તદુપરાંત મ્હોડાની સુંદરતાનો ઘણો આધાર આ એક નાના ચાંલ્લા પર રહે છે. ચાંલ્લો ઘણુંખરૂં કંકુનો કરવામાં આવે છે. આજકાલ કંકુને બદલે બીજા પદાર્થો અને રંગો ચાંલ્લો કરવામાં વપરાય છે, પરંતુ ખરો ઉપયોગ તો કંકુનો જ શોભે કારણ કે કંકુ એ ધાર્મિક વસ્તુ પણ ગણાય છે.

ચાંલ્લો એ સ્ત્રીનું ભૂષણ છે. ચાંલ્લા વિનાનું મ્હોડું લુખું અને નિસ્તેજ લાગે છે. એક જ સ્ત્રીના કપાળમાં ચાંલ્લો શો ફેરફાર કરે છે તે નીચે જણાવવામાં આવ્યું છે.

હિંદની કમનશીબી છે કે હિંદી સ્ત્રીઓમાં પશ્ચિમના પવનનો ઝપાટો લાગતાં ચાંલ્લો ન કરવો તે ફેશન ગણાય છે! ચહેરાના સૌંદર્યમાં ફેરફાર કરવામાં પણ ચાંલ્લો ઉપયોગી ભાગ ભજવે છે.

ચાંલ્લાના આકાર

આ ચાંલ્લાના સ્થાનની વાત થઈ. હવે તેના આકાર વિષે વિચાર કરીએ.

મોટી આંખોવાળી સ્ત્રીઓએ કદિ નાનો ચાંલ્લો કરવો નહિ તેમ નાની આંખોવાળાએ બહુ મોટો ચાંલ્લો ન કરવો.



જે સ્ત્રીના મ્હોડા પર બે ભ્રમર વચ્ચેનું અંતર જોઈએ તે કરતાં વધારે હોય તેણે ચાંલ્લો બરોબર બે ભ્રમરની વચ્ચે કરવો જોઈએ. જેની ભ્રમરો વચ્ચેનું અંતર ઓછું હોય તેણે ચાંલ્લો ઉપર કરવો.

ચાંલ્લો મોટો હોય તો માથું નાનું લાગે છે અને નાનો હોય તો માથું મોટું દેખાય છે માટે બન્નેનું સામ્ય સચવાય તેવી રીતે જરૂર મુજબ ચાંલ્લો જોઈએ.

સાધારણ રીતે ચાંલ્લો ગોળ કરવામાં આવે છે. પરંતુ દરેક સ્ત્રીને ગોળ ચાંલ્લો એક સરખી શોભા નથી આપતો. આને માટે ચાંલ્લાની આકૃતિમાં પણ ફેરફાર કરવો આવશ્યક છે. ઉંચા કપાળ પર ઉભો અંડાકાર અને નીચા કપાળમાં આડો અંડાકાર ચાંલ્લો સારા દેખાય છે.

કુદરતી રીતે જે સ્ત્રીનું મુખ સુપ્રમાણ કે આકર્ષક ન હોય તેવી સ્ત્રી પણ ચાંલ્લાથી સૌંદર્યમાં વધારો કરી શકે છે. સુંદર મુખવાળી તેને કહી શકાય કે જેના ચહેરામાં માથાની ઉંચાઈથી બે ભ્રમરોની સપાટી સુધી, ત્યાંથી નાકની અણી સુધીનો અને નાકના ટેરવાથી દાઢી સુધીના ભાગો સરખા માપવાળા હોય પરંતુ ઈશ્વર કંઈ માપ લઈ મ્હોડાં નથી બનાવતો જેથી



મ્હોડાનું સૌંદર્ય અને દેખાવો વ્યક્તિગત રીતે જુદાં પડે છે. કમભાગ્યસ્ત્રીના ચહેરામાં નાક મોટું હોય તો કપાળ નાનું હોય આમ પણ બને. તો આવી સ્ત્રીઓ માટે મ્હોડાની સુંદરતા લાવવા ચાંલ્લો બહુ ઉપયોગી છે.

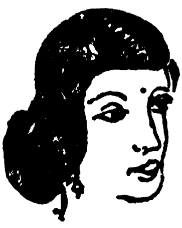
જુદા જુદા આકારનાં મ્હોડાં માટે જુદા જુદા પ્રકારના ચાંલ્લા કરવામાં આવે તો ચહેરાની સુંદરતામાં ઘણો ફેરફાર થઈ શકે છે.

જે સ્ત્રીનું મ્હોડું ઉપર જણાવ્યા મૂજબ હોય તેણે બરાબર બે ભ્રમરોની વચ્ચે ચાંલ્લો કરવો જોઈએ. (આગળનું ચિત્ર જુઓ.)

જે સ્ત્રીનું માથું અથવા કપાળ બહુ મોટું હોય અને તેના પ્રમાણમાં નાક નાનું હોય તો તેણે બે ભ્રમરની વચ્ચેની લીટીથી સહેજ ઉંચો ચાંલ્લો કરવો જોઈએ. આમ કરવાથી જ્યાંથી વાળની શરૂઆત થાય છે તે જગ્યા અને નાકના ટેરવાની બરાબર મધ્યમાં ચાંલ્લો આવે.



જે સ્ત્રીનું કપાળ બહુ નાનું હોય અને નાક લાંબું હોય તેણે વાળની શરૂઆત થાય છે ત્યાંથી તદ્દન નીચે અને બે ભ્રમરો વચ્ચે ચાંલ્લો કરવાથી જોનારને નાકની લંબાઈ કે કપાળની ટુંકાઈ ખ્યાલમાં નથી આવતી.



જાત જાતના રંગનાં ચાંલ્લા

આજકાલ સ્ત્રીઓ જુદી જુદી જાતના રંગવાળા ચાંલ્લા કરે છે તો તે માટે પણ બે બોલ લખવા જરૂરના છે.

જેનું મ્હોડું બહુ ગોરું હોય તેવી સ્ત્રીના કપાળમાં ઘેરા લાલ રંગનો ચાંલ્લો શોભે છે. સાધારણ ગોરવર્ણી સ્ત્રી કાળો, લીલો કે પછી પીળો રંગ પણ વાપરી શકે છે.

એક સામાન્ય નિયમ કરી શકાય કે જેના ચહેરાનો રંગ ઘેરો હોય તેણે હલકા રંગનો અને જેનો ચ્હેરો ખુલતા વર્ણનો હોય તેને ઘેરા રંગનો ચાંલ્લો સુંદર લાગે છે.

જેનો રંગ ઘઉંવર્ણો છે એટલે કે ઓછો શ્યામવર્ણ છે તેને નારંગી રંગનો ચાંલ્લો સારો દેખાય છે. લાલ રંગનો ચાંલ્લો પણ તેને સુંદર દેખાય છે.

વિશેષ શ્યામવર્ણી સ્ત્રીઓ લાલ રંગનો ચાંલ્લો વાપરી શકે છે જ્યારે ઘેરો લાલ, ગૌરવર્ણી ચામડી પર સૌંદર્યમય દેખાય છે.

ગમે તે રંગનો ચાંલ્લો કરવામાં આવે પરંતુ તેની ખરી સુંદરતા તેની જગ્યા અને આકાર ઉપર વધારે આધાર રાખે છે.

ધાતુના ચાંલ્લા

બજારમાં કચકડાના રસના, કાચના તેમ જ ધાતુના રંગબેરંગી બનાવટી ચાંલ્લા પણ મળે છે, પરંતુ તેનો ઉપયોગ બરોબર કરવામાં આવે તો સૌંદર્યમાં સારો વધારો થઈ શકે.

ચાંલ્લાનો બીજો લાભ એ છે કે કુદરતી રીતે જ કે પછી ઉંમરને લીધે મ્હોડું–ગાલ બેસી ગયા હોય તો ચાંલ્લાથી તે સહેજ ભરાવદાર લાગે છે.



અંબોડો અને વેણી

વેણી પ્રથા પ્રથમ હિન્દુસ્તાનમાં મહારાષ્ટ્રમાંથી શરૂ થઈ કહી શકાય. પ્રાચીનકાળમાં પણ વેણીની પ્રથા હોવી જોઈયે. કારણ કે અજંટા અને ઔરંગાબાદની પ્રાચીન ભવ્ય ગુફાઓમાં દેવદેવીઓની મૂર્તિઓ તથા ચિત્રો પરથી એનું અનુમાન કરી શકાય છે, અને દક્ષિણનું અનુકરણ અન્ય દેશોમાં પણ થયું હોય એમ લાગે છે.

દક્ષિણમાં પહેલાં સોનાનાં સૂર્યફૂલ, ચંદ્રફૂલ, કર્ણફૂલ, સોનાની કળીની વેણીઓ વિગેરે પહેરતાં હતાં; પણ તે હવે જવલ્લે જ જોવામાં આવે છે. અને તેને બદલે સાયલી, ચમેલી, મોગરો, ગુલછડી, ગુલાબ, બકુલ, કેવડો, સેવંતી, ગુલબાસ, પીળો નાગચંપો, જાઈ, જુઈ, અને સુવાસ વગરનાં સુંદર ને બારીક ફૂલો વાપરે છે અને તેની સાથે જાઈ, જુઈ, ચમેલી, મોગરો, વગેરેનાં પાંદડાંનો પણ ઉપયોગ કરે છે. બે ત્રણ પાન અને બે ત્રણ ફૂલનો ઝુમખો કરી

અંબોડામાં ખોસે છે અને વેણી ગૂંથતી વખતે પણ કેવડો અગર ગમે તે પાન વચમાં મૂકે છે. મુંબઈ તરફ પણ કસબ અથવા ઉન મૂકવામાં આવે છે. દક્ષિણ તરફ 'મરવા' નામની વનસ્પતિ થાય છે. તેની સુવાસ ઘણી સરસ હોય છે. પાન પણ બહુ બારીક હોય છે અને ફૂદીના કે પીપરમીંટની પેઠે કુંડામાં થાય છે. એનો વેણીમાં વધુ ઉપયોગ કરે છે અને એકલા મરવાના પાનની વેણી ગૂંથી અંબોડો શોભાવે છે આપણા ગુજરાતમાં એને ડમરો કહે છે. પપૈયાના ફૂલની પણ વેણી કરે છે પણ તે અંબોડો મોટો હોય તો જ સારી દેખાય છે.

ગુજરાતમાં વાળને 'નાગની ફણા'ની ઉપમા આપે છે. તે ખરેજ સાચી લાગે છે. દક્ષિણી બહેનો ચાકનો અંબોડો વાળે છે. તે બધા વાળને વચમાંથી બાંધી પછી અમળાવી સુંવાળા કરી ધીમે રહી સંભાળથી કુંડાળું વાળી સોયા ખોસી ઉપર પાન ફૂલ અથવા નાગચંપો ખોસે છે. અને વધારે વાળ હોય તો છેક સેંથાની ટોચ સુધી કુંડાળું આવે છે અને ઉપર પાનફૂલ ખોસવાથી બરાબર નાગની ફણા જેવોજ દેખાય છે. તે ઘણોજ સુંદર અને આકર્ષક લાગે છે.

ગુજરાતમાં તો છોકરીઓ 'ગોટ' કરતી હશે ત્યારેજ ફૂલ ગજરા પહેરે છે; અને કદાચ એકાદ ગુલાબ વધ્યું હોય તો જ મોટેરાં અંબોડે ખોસે છે, પણ દક્ષીણમાં તો આધેડ કે વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ પણ બેચાર ફૂલ અને એક પાન અંબોડે ખોસીનેજ બહાર નીકળે; ભલે પછી લુગડું સારૂં-ભારે કિંમતનું ન હોય, કે હાથે સોનાની બંગડી ન હોય, પણ પોતાનું સૌભાગ્ય ચિન્હ સમજી કપાળે કંકુ ને અંબોડે ફૂલ એટલું તો હોય જ.

આપણા ગુજરાતમાં અત્યારે પશ્ચિમના વાયરાઓ વાય છે. ગુજરાતમાં કેટલીક સુધરેલી સ્ત્રીઓ વાળ વધારીને સોહામણો અંબોડો વાળવા કરતાં તે કાપીને ટૂંકા કરવામાં ધન્યતા માને છે.

માથાના વાળ ધોવાની રીત

દક્ષિણી બહેનો આપણી પેઠે સાબુ કે અરીઠાંથી માથું ચોળતાં નથી; પણ નાળિએરમાંથી કોપરું કહાડી તેને પાણી સાથે બારી તેનું દૂધ કહાડી તેનાથી અગર સીકાકાઈથી ચોળે છે. સીકાકાઈનો સાબુ કે અરીઠાં જેવા ફીણ આવતા નથી, પણ દશેક મિનિટ ચોળ્યા પછી ધોઈ નાખવાથી મેલ બધો નીકળી જઈ ધુપેલ બધું જ વાળમાં રહે છે અને વાળ ચળકતા અને સુંવાળા થાય છે. દક્ષિણી સ્ત્રીઓ ન્હાવા પહેલાં કાન અને માથામાં ખુબ તેલ ઘસે છે. અગર ન્હાવા પહેલાં નારિયેળનું દૂધ કહાડી માથામાં નાખી થોડીવાર રહેવા દઈ, પછી સીકાકાઈ, આમળા, કપુરકાચલી ઈત્યાદિ ઉકાળી તેનાથી માથું ચોળે છે. તેથી વાળ સુંવાળા થાય છે અને ઉતરતા નથી. શરીરે અને મોઢે પણ નાળિયેરનું દૂધ, હળદર ને માખણ અથવા હળદર અને ચણાનો લોટ ચોળે છે. તેનાથી મેલ રહેતો નથી અને ચામડી સુંવાળી, સ્વચ્છ અને તેજસ્વી થાય છે દર અઠવાડીયે માથું ચોળવું, નખ ઉતારવા, કાનના લવંગિયાં, જડ વગેરે ધોઈ સાફ કરવા માટે તો ખૂબ કાળજી રાખે છે. મોટા વાળ એ ભૂષણ ગણાવાથી વાળ વધારવા માટે દક્ષિણી સ્ત્રીઓ ઘણું ઘણું કરે છે. અને છેવટે વાળ નાના અને ટૂંકા જ હોય તો કૃત્રિમવાળ જેને ગંગાવન કહે છે તે-વેચાતા લઈ તેનો ઉપયોગ કરી વેણી કે અંબોડો મોટો બનાવે છે. સુંદર, સુંવાળા, ચળકતા અને લાંબા વાળ એ બધી કોમની સ્ત્રીઓમાં શિરોભૂષણ તરીકે ગણવામાં આવ્યા છે. યુરોપિયન સ્ત્રીઓ સુદ્ધાં વાળની જુદી જુદી તરેહની વેણીઓ, અંબોડા અને ગુચ્છાથી પોતાનું

ઉત્તમાંગ શૃંગારતી હતી. મહાયુદ્ધમાં જ્યારે ત્યાંની સ્ત્રીઓ ઉપર કામકાજનો વધુ બોજો પડવા લાગ્યો, ત્યારે વખતને અભાવે, વાળ ધોવા, ઓળવા અને ગૂંથવાની સગવડ નહિ બની શકવાથી, તેઓએ સવડ માટે વાળ કપાવવાનું શરૂ કર્યું અને તેજ પ્રથા એ લોકોમાં હજુ ચાલુ છે પણ તેમનું અનુકરણ આપણી ભારતવાસી બહેનોએ કરવુંજ જોઈયે એવું કંઈ ખાસ કારણ નથી. અફઘાનિસ્થાનના



(જુદા જુદા પ્રકારની વેણીઓ)

માજી અમીર અમાનુલ્લાનાં બેગમ થોડાક વખત પર પેરિસના એક જાણીતા સલુનમાં પોતાના વાળ યુરોપિયન સ્ત્રીઓની પેઠે કપાવવા ગયાં હતાં; પરન્તુ તે દુકાનના મેનેજરે તેમના સુંદર વાળો જોઈ તેમને વાળ ન કપાવવાની સલાહ આપી અને પોતે જ તેનો સુંદર અંબોડો વાળી આપ્યો હતો.

વેણીના પ્રકાર

દક્ષિણી બેનો 'ફૂલવેણી' અને 'કેશની વેણી' વાળમાં ગૂંથે છે તેને પણ વેણીજ કહે છે. એકલી લટને 'વેણી ઘાલી' અને વેણીનો અંબોડો વાળ્યો એમ કહે છે.

સુતર બનાવવાની રીત—કાચા સુતરના છ તાર લેવા અને પાંચ સાત ગજ લાંબુ સુતર રાખવું. પછી અંગુઠામાં ભરાવી બે વેંત લાબું રાખી, છ આંટા વાળી, જનોઈ પેઠે ગોળ કરવું અને પહેલો છેડો પાંચ છ આંગળ વધારે રાખવો. પછી લગભગ ત્રણેક ગજ સુતર રહેશે. તેની સાથે બીજા પંદરેક તારનું સુતર એના જેટલું જ લાંબુ ગાંઠી દેવું. પછી જે ગોળ સુતરમાં પાંચ છ આંગળ દોરો પહેલા તારમાં રહેવા દીધો છે તે લટકતો જ રહેવા દઈ પેલા લાંબા સુતરથી આંટો વાળી ગાંઠ લેવી; એટલે વેણીનું સુતર તૈયાર થયું. વચમાં ફૂલ મૂકી લાંબા દોરાથી વેણી ગૂંથાશે અને જે લટકતો દોરો રહેવા દીધો છે તે વેણી, અંબોડે બાંધવા માટે. બીજો દોરો ગાંઠવો ન પડે માટે લટકતો રહેવા દીધો છે. અને બીજી બાજુ વેણી ગૂંથતા વધારો રહેશે.

વેણી ગૂંથવાની રીત—હવે આપણે જે હાથ ગૂંથવા માટે ફાવતો હોય તે હાથ તરફ પેલું ત્રણ ગજ લાંબુ સુતર રહેવા દેવું

અને બીજા હાથની પહેલી આંગળીમાં અને તે જ ઝીણી કળીઓ હોય તો ત્રણ કળી પેલા અંગુઠે ભેરાવેલા સુતરની વચમાં મૂકી, પછી ત્રણ ગજ સુતર ઉપરથી પાછું આગળ જે હાથે ગૂંથતાં હોય તે તરફ લાવી આંટી લઈ લેવી. એ જ પ્રમાણે પાછું નીચેથી લઈ ઉપર લાવી દોરામાં આંટી લઈ લેવી. એટલે દાંડી ને પાંદડાની વચમાં બખીઆ જેવો ટાંકો આવશે. એ ટાંકો કળીની સાથે જ દેખાશે. એ પ્રમાણે કળી મૂકતાં જવાનું અને ઉપર નીચે સુતર લાવી આંટો લઈ ઉપર પ્રમાણે સુતરનાં બટન ગૂંથીએ તે પ્રમાણે આંટી લઈ હેઠ સુધી ગૂંથ્યા જવું. વચ્ચે વચ્ચે કેવડો અગર ગમે તે પાન અથવા ગુલાબની નાની કળી મૂકશો તો સારું દેખાશે. મોગરાની કળી મોટી હોય છે. માટે વચમાં એક જ કળી મૂકવી અને બીજી કળી ગૂંથવાનું સુતર જે બાજુએ હોય તે બાજુએ મૂકવી; એટલે આંટી લેતાં એ બહારની કળી અંદર ગૂંથાઈ જાય છે અને એવડી કળીનો વેણી સાથે દેખાય છે. એક કળી બે સુતરની વચમાં અને એક બહાર એમ બેઉ સાથે જ મૂકી આંટી લેવી અને ઉપર નીચે જ આંટી લીધા કરવી એટલે બેવડી કળીની ઘણી સરસ લાગશે. અંદર આપણી આંખને ગમે તેવાં પાન અગર રંગીન ફૂલ-કેવડો ચમેલી મૂકશો તો ચાલશે. એકલી એક કળીની કરશો તો પણ સારી થશે. ચમેલીની પણ એક કળીની કરે છે, પણ તે બહુ જ પાતળી દેખાય છે અને થોડા સુતરથી પણ ગૂંથે છે; પણ તે જાડા સુતર જેવી બાંધણીમાં સખત ગૂંથાતી નથી અને કળી ઢીલી પડી જાય છે અને જાડા સુતરની તો એવી સખત કે, જરા પણ ના પડે કે ખસે. બકુલ ફૂલને તો દાંડી જ હોતી નથી એટલે સોઈ દોરાથી ગજરો થાય છે. ગુલછડી તથા પીળા નાગચંપાની વેણી પણ ઉપર પ્રમાણે ગૂંથે છે.

ગુલવાસના ફૂલની વેણી—ગુલવાસના બે ત્રણ જાતનાં ફૂલ

થાય છે; સફેદ, લાલ, પીળાં અને સફેદમાં છાંટ વાળાં. ગુલવાસના ત્રણ ફૂલ એક એકની ઉપર ગોઠવવાં. ત્રણે ફૂલની દાંડી એક જ બાજુએ આવવી જોઈએ. પછી છેક નીચેના ફૂલની દાંડીથી શરૂઆત કરવી. જેમ વાળની લટ ગૂંથીએ છીએ તેમ એક બે આંટા લઈ જવા. પછી એક દાંડી છોડી દેવી અને બીજું એક ફૂલ લઈ પેલાં બે ફૂલની વચમાં મૂકી જે ફૂલની દાંડી નીચે હોય ત્યાંથી ગૂંથવા માંડવું. એક બે આંટા લઈ તરત એક દાંડી મૂકી દઈ બે ફૂલની વચમાં ફૂલ મુકી ઉપર પ્રમાણે ગૂંથ્યાં કરવું. બનતાં સુધી જે ફૂલની નાની દાંડી રહી હોય તે દાંડી છોડી દેવી. સફેદ, લાલ, પીળાં એમ અવર નવર ફૂલ મૂકવાથી સારી દેખાય છે. આપણી તરફ વેલ પર ફૂલો થાય છે. તરતનું ખીલેલુ સફેદ દેખાય છે અને પછી લાલ થઈ જાય છે. તેની દાંડી બહુ જ લાંબી હોય છે, ફૂલ ઘાગું ઝીણું હોય એ ફૂલની પણ ગુલબાસના ફૂલની પેઠે જ વેણી ગુંથાય છે.

ગુલછડી વગેરે ફૂલોની વેણી—ગુલછડી, જાઈ, જુઈ, ચમેલી, મોગરો એ બધાની વેણી એક જ રીતે ગૂંથાય છે. એને માટે પહેલાં સુતર તૈયાર કરવું પડે છે. વેચાતું પણ કદાચ મળતું હશે. નહિતો એકાદ વેણી વેચાતી લઈ લીધી હોય તો પછી દરેક વખતે તે સુતર ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

સેવંતીના ફૂલની વેણી—સેવંતીના ફૂલની દાંડીજ બહુજ પાતળી હોય છે, એટલે બીજી બધી વેણીની પેઠે એ ગૂંથાતી નથી; પણ એની પાંદડી બહુ હોય છે. તે ફૂલ સખત હોય છે પણ સુંદર દેખાય છે. સેવંતી બે પ્રકારની થાય છે; એક સફેદ ને એક લાલ. એની વેણી જુદી રીતથી ગૂંથે છે. આસો મહીનામાં એ ફૂલ બહુ જ થાય છે અને વેણી પણ વધુ વેચાય છે અને વેણી ગૂંથવાની રીત

પણ બહુ સ્હેલી છે. દશ-બાર ફૂલ હોય તો મોટા અંબોડાને બરાબર આવી રહે એવડી ગૂંથાય છે.

કાચા સુતરનો લાંબો દોરો લેશો તો પણ તે ચાલશે, પછી તેને પગના અંગુઠામાં ભરાવી ચાર પાંચ આંગળ માથેથી બીજા ચાર પાંચ સુતરના તારનો દોરો લઈ ગાંઠ વાળવી. પછી ગંઠેલો દોરો રહેવા દઈ પેલા જે પગના દોરાના બે ભાગ થયા તે એક દોરો ઉપર ને એક નીચે એમ રાખી વચમાં સેવંતીનું ફૂલ ગાંઠની પાસે મૂકી પછી ગંઠેલો દોરો નીચેથી લઈ, પેલા બે દોરાની વચમાં ફૂલ મૂક્યું હોય તેની પાસે આંટોવાળી ગાંઠ વાળી દેવી. એવી જ રીતે પાછું ગાંઠની પાસે ફૂલ મૂકી એક દોરો ઉપર અને એક નીચે એમ રાખી પેલા બીજા દોરાની આંટીવાળી ગાંઠ વાળી લેવી. એવી જ રીતે જેટલી લાંબી વેણી જોઈતી હોય તેટલી ઉપર પ્રમાણે ગૂંથ્યા કરવી. સેવંતીનું ફૂલ ભરાઉ ને દળદાર હોય છે, એટલે ફૂલની ઉપરનો દોરો ઉપર ન દેખાતાં અંદર દબાઈ જાય છે. નીચે બે દોરા ને ઉપર એક એમ ત્રણ દોરાની આ વેણી ગૂંથાય છે. પછી છેક નાકા પરનો દોરો વેણી બાંધવા પૂરતો રહેવા દઈ વધારાનો કાપી નાખવો અને બીજી બાજુ અંગુઠામાં ભરાવેલો દોરો કામ લાગશે. આ વેણી બે ત્રણ દિવસ સુધી કરમાતી નથી.

અંબોડાના પ્રકાર

પ્રકાર પહેલો—આપણે ગાંઠીઓ અંબોડો કહીએ છીએ તે ગુજરાતી બહેનોને કંઈ અજાણ્યો નહિ હોય.

પ્રકાર બીજો—જમણા હાથ તરફથી એક લટ રહેવા દઈ અંબોડો વાળવો અને પછી ગોટાને બહાર કાઢતી વખતે પેલી લટ

સાથે લઈ અંબોડો વાળી દેવો. પછી લટના વાળ રહેવા દઈ ટૂંકા વાળ ખેંચવા એટલે ચોટલો સખત થશે. પછી બધી લટની બે લટ કરી, આમળો વાળી, અંબોડાની આજુબાજુ વીંટાળી સોયા ખોસી દેવા.



[જુદી જુદી તરેહના અંબોડા]

પ્રકાર ત્રીજો—વાળને વચ્ચેથી બાંધી, સરખા કરી, ધીમે ધીમે ચમળાવવો. પછી ધીમે રહી કુંડાળું વાળી સોયા ખોસી દેવા. બધી

લટ છૂટી દેખાય તેવી રીતે એક એકની ઉપર ન લેતાં પાસે પાસે રાખી સંભાળથી કુંડાળું વાળવું.

પ્રકાર ચેાથેા—ઉપર પ્રમાણે વચમાંથી બાંધી બે લટ કરી આમળેા વાળવેા. પછી ધીમે રહી ઉપર પ્રમાણે કુંડાળું વાળી સેાયા ખેાસી દેવા.

પ્રકાર પાંચમેા—ઉપર પ્રમાણે વચમાંથી બાંધી ચાર લટ કરી, ગૂંથી, સંભાળથી કુંડાળું વાળી, સેાયા ખેાસી દેવા.

પ્રકાર છઠ્ઠો—ઉપર પ્રમાણે વચમાંથી બાંધી, ત્રણ લટ કરી અડધી ગૂંથવી અને અડધી સાદી જ રહેવા દઈ કાંસકીથી સરખા કરી સ્હેજ અમળાવવું, પછી ધીમે રહી કુંડાળું વાળી સેાયા ખેાસી દેવા એટલે વચમાં ગૂંથેલેા ભાગ દેખાશે અને આજુબાજુ સાદી લટ દેખાશે. સંભાળથી કુંડાળું વાળ્યું હેાય તેા ઘણેા જ સરસ અંબેાડેા દેખાય છે.

પ્રકાર સાતમેા—ઉપર પ્રમાણે વચમાંથી બાંધી, સરખા કરી વાળના બે ભાગ કરવા; પછી જો ડાબી બાજુથી કુંડાળું વાળના હેાય તેા ડાબી તરફની લટ ગૂંથી જવી અને જમણી તરફ વાળતા હેાય તેા જમણી તરફ ગૂંથવી. પછી પહેલાં ગૂંથેલી લટનું કુંડાળું લેવું અને તરત જ તે જ બાજુએથી સાદી લટ સ્હેજ અમળાવી તેની સાથે જ વાળ્યાં જવું. એટલે એક ગૂંથેલી અને એક સાદી એમ સ્પષ્ટ દેખાય તેમ સંભાળથી વાળવું. હાથ ફેરવતા જવું ને કુંડાળું વાળી સેાયા ખેાસી દેવા. એટલે એક ગુંથેલી અને એક સાદી એમ લટેા દેખાશે.

પ્રકાર આઠમેા—ઉપરથી થેાડા વાળ રહેવા દઈ નીચેના વાળનેા નાનેા અંબેાડેા વાળી લેવેા. પછી ઉપરના વાળની નીચે અંબેાડેા

દાબી બધા વાળ સરખા કરી બાંધી લેવા. પછી બાકીના વાળની બે લટ કરી ગૂંથી આજુબાજુ વીંટાળી સોયા ખોસી દેવા.



[અંબોડાની બીજી રીતો]

પ્રકાર નવમો—બધા વાળની વચમાં કપડાની ઈંઢાણી ભરવવી પછી બધા વાળ ઈંઢાણી દેખાય નહિ તેમ સરખા કરી, પાતળી દોરીથી બાંધી લીધા પછી બાકીના વાળની બે લટ કરી અમગાવી કુંડાળા પણ વીંટી દેવી અને સોયા ખોસી દેવા. ચોટલાની વચમાં મોટું કાણું પડશે. તેમાં ગમે તે ફૂલ ગોઠવી દીધું હોય તો સારું

દેખાશે. ઈંઢાણી પર વાળ પાથરતી વખતે થોડાક વાળ ઉપર આવ્યા હોય તેને ઈંઢાણીની નીચેથી બધા વાળ નીચલા ભાગ પર લઈ, અમળાવી કુંડાળા પર વીંટાળવા.

પ્રકાર દશમો—બધા વાળને વચમાંથી બાંધી દેવા પછી કાંસકીથી સરખા કરી ચાર પાંચ આંગળ સુધી પથરાતા ઓળવા. પછી છેક છેડેથી ગોદડાના વીંટા જેમ વીંટાળતાં વીંટાળતાં છેક ઉપર સુધી આવવું અને સરખો ગોળાકાર કરી સોયા ખોસી દેવા. આ અંબોડો પણ સરસ દેખાય છે. થોડા વાળ હોય તો અંદર કપડું પણ મુકાય છે.

પ્રકાર અગિઆરમો—આપણે ગાંઠીઓ અંબોડો વાળીયે છીયે તેવીજ રીતે અંબોડો વાળી ગોટલી બહાર કહાડી, જે ટૂંકા વાળ બહાર આવેલા હોય તેને પાછા ધીમે રહી નીચે લઈ લેવા અને રહેજ અમળાવી જમણી બાજુએ ઉપરથી વીંટાળતાં નીચે સુધી લાવવા. પછી સોયા ખોસી દેવા. આ અંબોડો ઘણા વાળ હોય તોજ લઈ શકાય છે કારણ કે છેવટના વાળ વધારે હોય તો જ એક ચક્કર અંબોડા પર ફરે અને તો જ એ સારો દેખાય છે.

વળી હમણાં એકલી લટ છુટી રાખવાનો બહુ પ્રચાર ચાલે છે. તે પણ ચાર લટ, પાંચ લટ, છ લટ, પછી ચાર લટ કરી, (ગૂંથવાની રીત) આપણે ત્રણ લટની ગુંથીયે છીએ તે રીતે એક એકની ઉપર આવે એવી રીતે ગૂંથ્યા જવું. મદ્રાસની બેનો વધારે પ્રમાણમાં ગૂંથે છે. વચ્ચે ફૂલ પણ મૂકે છે.

લટના આપણે ત્યાં બે અર્થ કરે છે. લટને ફેલ પણ કહે છે. બહુજ પાતળી-સેંથાની પાસેની લટ છૂટી દેખાતી હોય તેને ઘણા લટ કહે છે અને વધારે વાળની લટને ફેલ કહે છે. પણ અહિં બધી જ જગ્યાએ લટ શબ્દ વાપર્યો છે.

બધા વાળની બે જાડી લટ અને એક પાતળી એમ ત્રણ લટ કરવી. પછી પાતળી લટ એક બાજુ અને વચમાં જાડી અને બીજી બાજુ જાડી એવી રીતે રાખવી. પછી પાતળી લટથી ગૂંથવાનું શરૂ કરવું. જેમ આપણે ગૂંથીએ તે જ પ્રમાણે પાતળી લટ ઉપર લાવી જાડી લટ સાથે જોડી દેવી અને તેમાંથી બીજી પાતળી લટ બાજુમાંથી કહાડી બીજી બાજુ જોડી દેવી. પછી પાછી એ બાજુને છેડેથી પાતળી લટ કહાડી આ બાજુ લાવવી. એને છેડેથી કહાડી બીજી બાજુ લાવવી. એમ બાજુમાંથી ઉપર આણેલી લટ આ બાજુના વાળ સાથે લઈ તેમાંથી બાજુમાંથી લટ કહાડવી. એમ અવાર નવાર છેક છેડે સુધી ગૂંથ્યા જવું. આ ગૂંથણીની લટ બહુ સારી દેખાય છે. અંબોડો પણ સારો લાગે છે.

ઓળેલા વાળને જેમ આપણે કાનની બાજુમાંથી ઝીણી લટ કહાડી એક વચમાંથી લઈ ત્રણ લટ કરી ગૂંથીયે છીયે તેમ, દક્ષિણની સ્ત્રીઓ ઓળેલા વાળને આપણી પેઠે જ આજુબાજુથી અને વચ્ચેથી એમ ત્રણ લટ કરી એક ઇંચ સુધી અગર અડધા ઇંચ સુધી ગૂંથી લઈ, પછી બેઉ બાજુમાંથી બે ઝીણી લટ કહાડી વચલી લટ સાથે ગૂંથે છે પછી એક અગર અડધો ઇંચ ગૂંથી, ફરીથી બીજી બે લટ કહાડી વચલી સાથે ઉમેરી ગૂંથ્યા જાય છે. એમ હેઠ સુધી આજુ બાજુથી લટ લેતાં જવું ને હેઠ સુધી ગૂંથ્યા જવું, એટલે કેળના પાંદડામાં જેમ નસ દેખાય છે. તેવી રીતે દૂરથી સરસ દેખાય છે.

●

સ્ત્રીઓના સૌંદર્યને સમૃદ્ધ કરતી

સાડી પરિધાન કળા



સાડી બહુ કિંમતી હોવી જોઈએ એમ માનવું તે ભૂલ છે. મૂલ્યવાન સાડી અણઘડ સ્ત્રીના શરીર પર ફુટી કોડીની કિંમત જેવી લાગે છે, જ્યારે જુજ કિંમતની પણ ચતુરાઈથી પહેરેલી સાડી સામાન્ય માણસની નજર પણ આકર્ષે છે. સાચી વાત તો એ છે કે સાડી કિંમતી હોય કે નહિ તે બહુ ગૌણ બાબત છે પણ ખરી વાત તો પહેરવાની ચતુરાઈની જ છે. માટે બહેનો! તમારા પતિને કે પિતાને મોંઘી સાડી ખરીદવાનો આગ્રહ ના કરશો. ફક્ત તેઓની આર્થિક સ્થિતિનો વિચાર કરી ખરીદ કરે તે જોજો અને તેને એવી કલાથી પરિધાન કરો કે જોનાર તમારી પહેરવાની કલાની પ્રસંશા કરે.

સાડી કેવા રંગની ખરીદ કરશો?

સાડી ખરીદતાં સૌથી પહેલાં તમારું ધ્યાન એ બાબત ઉપર જવું જોઈએ કે, એક રંગની સાડીઓ હંમેશાં અને દરેક પ્રસંગ તથા વખતે ચાલી શકતી નથી, માટે એકદમ ખુલ્લા રંગથી માંડીને તદ્દન ભુખરા રંગ સુધીની સાડીઓ પસંદ કરવી. સમજો કે તમારે અમુક

ઠેકાણે જવું છે અને પહેરવા માટે સાડી પસંદ કરવાની છે. અવસર જો કે મહત્વનો હોય પરંતુ મોંઘામાં મોંઘી સાડીને પસંદગી આપવી નહિ. કારણકે ઉતાવળમાં તમે ન પહેરવાની આવડતને લીધે કદાચ હાંસીને પાત્ર મનાશો માટે પુરો વિચાર કરો અને પ્રસંગને તથા પ્રસંગના સમયને માટે કયો રંગ ઉપયોગી નીવડશે–શોભશે. ધારો કે દિવસે તમારે જવું છે. હવે આવા વખતે ચળકાટ મારતી સાડી પહેરશો તો લોકો તમને મૂર્ખ ગણશે. કારણકે સાડી તેજનાં પ્રતિબિંબોને લીધે પોતાની મહત્તા બનાવી શકવાની નથી. અને તેજ સાડી રાત્રીના વખતે ગમે તેટલી રોશનીમાં પહેરશો તો લોકો તમને નવાજ સ્વરૂપમાં રજુ કરશે. કારણકે દિવસના તેજમાં જે રંગ અયોગ્ય લાગે છે તેજ રંગ રાત્રિના કૃત્રિમ પ્રકાશમાં આહ્લાદક લાગે છે. તેવીજ રીતે પ્રભાતનાં સુરખી ભર્યાં તેજ કિરણોમાં ફીક્કા રંગની સાડી મનમોહક લાગે છે.

આમ સાડીનો રંગ પસંદ કર્યા પછી ખાસ ધ્યાન આપવા લાયક બાબત પહેરવાની કળા છે. સામાન્યત ગુજરાતણની સાડી પહેરવાની કળા વખાણવા લાયક છે. કેટલીક બહેનો કમર પાસેના ભાગમાં ચપટીઓ લેવાથી સાડીને સળંગ કરચલીઓ પાડીને પહેરે છે અને કેટલીક યુવાન બહેનો વિના કરચલી પાડીને સાડી પહેરે છે. સામાન્યતઃ વિના કરચલી અને પાટલી ઉછાળતાં પગલે જ્યારે ગુજરાતણ બહાર નીકળે છે ત્યારે કોઈ અનેરો ભાવ પ્રદર્શિત કરે છે ! એના હલનચલન અને અભિનયથી પહેરવાની કળા પણ ખીલી ઊઠે છે. કમરથી બરાબર બંધ બેસતી અને ઉપરના ભાગમાં ખુલ્લી રાખીને પહેરવાથી સાડી વધુ દીપી નીકળે છે. મહારાષ્ટ્રની રીત પણ કંઈ ઓછી પ્રશંસાપાત્ર નથી પીન વગેરેથી પહેરેલી સામાન્ય સાડી પણ ઉત્તમમાં ઉત્તમ દેખાવ આપે છે.

સાડીના રંગની પસંદગી કર્યા પછી બીજી એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે. સાડી પહેરતાં સ્ત્રીઓ જેટલી સારી પાટલી ખોસે છે તેટલી જ તેમને સાડી સારી લાગે છે. પાટલી એવી રીતે નાખવી જોઈએ કે ઠેઠ કેડથી તે પગ સુધી સાડીનો ઘેર પડે તે બહુ જ આકર્ષક લાગે. સાડી લહેરદાર જણાય. કેડ ઉપર સાડી બીલકુલ સપાટ અને સંકોચાએલી ન હોવી જોઈએ. અને ઓછામાં ઓછી ચુંટલીઓ દેખાય તેવી રીતે પહેરવી જોઇએ. ચુંટલીઓ એવી રીતે નાંખવી જોઈએ કે તે નાંખવાથી સાડીની પડેલી ચુર સ્પષ્ટ ગણી શકાય તેમ જ એ બધી સરખી જ હોવી જોઈએ. નાની મોટી હોય તો પહેરેલી સાડી કઢંગી લાગે છે,

સાડીનો પાલવ કેમ રાખવો ?

જેમ પરીઓનું સૌંદર્ય તેમની પાંખો વડે વધારે આકર્ષક લાગે છે તેમ સ્ત્રીનું સૌંદર્ય તેની સાડીના પાલવથી વધારે સુંદર લાગે છે, અને જો આપણે સ્ત્રીને પરી કહીએ તો પાલવ એ તેની પાંખ છે. પાલવ વડે શરીરના ઘણા દોષ સંતાડી રખાય છે. ધારો કે તમારે પાતળી સ્ત્રી દેખાવું છે તો પાલવને પાછળની બાજુ લબડતો રહે તેમ રાખવું અને સાડીને ખભા ઉપરના ભાગમાં જવા દેવી નહિ. કદાચ તમારે મોટાં દેખાવું હોય તો સાડીને માથા પર રાખો અને પાલવ પાછળની બાજુ છતરી જેમ ફેલાએલો રાખો. કદાચ તમે વધારે ઉંચી હો તો પાલવને વધારે ઝુલતો રાખો તેથી તમારું કદ નાનું જણાશે અને કદાચ તમે કદમાં નાનાં હો તો પાલવને ટુંકો રાખો એના વડે તમે ઉંચાં જણાશો. પાલવ પર પણ પ્રમાણમાં અને જરૂરી ચુંટલીઓ અને દેખાવ રાખવો જોઈએ.

સાડી પહેર્યા પછી બીજાં વસ્ત્રો માટે પણ પસંદગીની ખાસ આવશ્યકતા રહે છે. જો સાડી કિંમતી હોય તો બ્લાઉઝ-કબજો સાદો રાખવો અને કબજો-બ્લાઉઝ કિંમતી હોય તો સાડી સાદી રાખવી એ પણ પહેરવાની બાબતમાં વધુ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. આમ વિરુદ્ધ રંગ એક બીજાને વધારે આકર્ષક બનાવે છે. જો બન્ને કિંમતી રાખશો તો એકનો પ્રભાવ બરાબર માલુમ પડશે નહિ અને તમનેજ ઠીક લાગશે નહિ, કેટલીક બહેનો હજુ પણ બ્લાઉઝની બાંયો રાખે છે--પણ એ આધુનિક જમાનામાં છેક ખરાબ દેખાવ આપે છે, બ્લાઉઝને વળી બાંયો શી? વળી એટલું ખાસ ધ્યાનમાં રાખો કે બ્લાઉઝ શરીરને તદ્દન બંધ બેસતું હોવું જોઈએ, કેમકે ઢીલુ પડતું બ્લાઉઝ સુંદરતા બગાડે છે. જો પહેરનાર સ્ત્રી દુબળી હોય તો જરૂરથી ૧૦" થી ૧૨"ની બાંયો રાખવી, જેથી કઢંગુ લાગે નહિ.

સાડી, બ્લાઉઝ, ચંપલ, સિવાય, હાથનો રૂમાલ, સૌભાગ્ય ચિહ્નો વગેરે પણ સૌંદર્ય બતાવવા માટે ઉપયોગી છે. વળી વેણીગુંથન અને ચાલવાની ઢબથી પણ સૌંદર્ય બતાવી શકાય છે. આટલા ઉપરથી આપ જોઈ શકશો કે ઉંચી કિંમતનો પોશાક હોવાની જરૂર નથી પણ પહેરવાની ઢબથી જ સુંદરતા ખીલી ઉઠે છે.

પ્રાચીન પારસી સ્ત્રીની સાડીપરીધાન કળા

પારસી સ્ત્રીઓની સાડી પહેરવાની રીત પ્રથમ તો ગુજરાતી -હિંદુ સ્ત્રીઓની રીતને સમુળગી મળતી હતી. પારસીઓમાં એવું મનાય છે કે ૧૨૦૦ વર્ષની વાત ઉપર જ્યારે તેઓ ઈરાન દેશ છોડી પહેલા હિંદુસ્તાન આવી વસ્યા ત્યારે ગુજરાતમાં સંજાણ તરફ રાજ કરતા જાદવરાણાએ તેમની પાસે કેટલીક શરતો કરાવી લીધી હતી તેમાંની એક એ કે પારસી સ્ત્રી પુરુષોએ ઈરાની પહેર-

વેશ છોડી ગુજરાતી પહેરવેશ ધારણ કરવો. આ વાત ખરી છે કે ખોટી તે આપણે પૂરવાર કરી શકતાં નથી પણ એટલું તો ચોક્કસ છે કે ૧૨૦૦ વર્ષથી પારસી સ્ત્રીઓ ગુજરાતી ઢબની જ સાડી પહેરતી આવી છે અને જો કે કેટલાક પારસી પુરુષો એ મોટે ભાગે યુરોપીયન પહેરવેશ ધારણ કર્યો છે, છતાં પારસી સ્ત્રીએ ગુજરાતી સાડી સદંતર છોડી દીધી નથી. પરંતુ, પાશ્ચિમાત્ય ફેશનની અસર પારસીઓ પર બીજી હિંદી કોમો કરતાં વધારે થઇ છે એ તો સૌ કોઈ જાણે છે. અને તેને લીધે આજની પારસી સ્ત્રીની સાડી અને એક ગુજરાતી સ્ત્રીની સાડીમાં કંઈક ફરક પડી ગયો છે. સૌથી મોટો ફરક એ છે કે જ્યારે ગુજરાતી સ્ત્રી મોટે ભાગે સુતરાઉ, ધોવાય તેવી સાડી પહેરે છે ત્યારે પારસી ઘરોમાં જવલ્લે જ સુતરાઉ સાડી જોવામાં આવશે. છેલ્લાં દશ વર્ષમાં એટલે ગાંધીજીની ૧૯૩૦–૩૧ ની મોટી ચળવળ પછી થોડીક પારસી સ્ત્રીઓએ સ્વદેશી સુતરાઉ સાડીઓ અને શુદ્ધ ખાદીની સાડી પહેરવા માંડી છે, પણ તે અગાઉ તેઓ રેશમી સિવાય કશું પહેરતી નહોતી. આશરે ૫૦–૬૦ વર્ષની વાત ઉપર પારસીઓ ચીન અને જાપાન સાથે રેશમી કાપડનો મોટો ધંધો કરતા હતા અને એને પરિણામે તેઓની સ્ત્રીઓ ભાત ભાતની રેશમી સાડીઓ તેમજ કિનારો પહેરતી હતી. એ દેશોથી પાજ, ગાજ, હોજરીયા, ધાગપાટ, સેતીન તેમજ આખી ભરેલી સાડીઓ આવતી હતી. ચીના, ચીનીઓ અને તેમનાં ઘર વગેરેનાં ચિત્રો ભરેલી સાડીઓ, કિનારો, તેમજ બચ્ચાંનાં ઝભલાં હજી કોઇ પારસી ઘરોમાં જળવાઈ રહ્યાં છે અને મા-મમાઈના વખતની અસલી સાડીઓ ઉકમાઇથી હજી પણ કોઇક વાર, ઘટતો ફેરફાર કરી કેટલાંકો પહેરે છે. વખત જતાં અસલ ચીનાઇ કાપડ ઘટ અને ટકાઉ આવતું બંધ પડયું અને ઝીણું બનતું ગયું. ત્યાર બાદ થોડાં વર્ષ ફ્રાન્સથી ઝીણાં શીફોં (Chiffon) અને જોર્જેટ

આવતાં થયાં અને પારસી સ્ત્રીઓએ તેનો વપરાસ ચાલુ કર્યો પણ માલમ પડયું કે ફ્રેન્ચ સીલ્ક ટકાઉ નથી હોતું. આજની લડાઇ શરૂ થઈ ત્યાં સુધી જાપાનથી રંગ રંગનાં જોર્જેટો હિંદમાં આવતાં હતાં. પહેરવામાં જોર્જેટ બહુ જ સુંદર હોય છે. તે ઝીણું હોવાથી તેમાં ચૂર બહુ સરસ રીતે પડે છે અને ઝીણું છતાં ટકાઉ એટલું હોય છે કે તેની ઉપર ભારે જરીનું કાપડ અથવા રેશમનું ભરતકામ કરેલું હોય તો એ ફાટી જતું નથી. તેમજ તેની ઉપર ઘેરા કે ખુલ્લા રંગ બહુ દીપી આવે છે અને જોર્જેટમાં ચળકાટ રહેતો નથી તેથી તે સુશોભિત છતાં સાદું દેખાય છે. જ્યારે તેની ઉપર જરીનું ભરતકામ હોય છે ત્યારે તેના વજનથી સાડીની folds (કરચલી) અને ચુર ઑરજ સરસ લાગે છે. આ બધા ગુણોને લીધે જોર્જેટ પારસીઓમાં ઘણું જ લોકપ્રિય થઈ પડયું છે. અને આજની જુવાન પારસી સ્ત્રીના કબાટમાં તમે કવચિત જ જાડી રેશમની સાડીઓ જોશો. તેની ઘણી ખરી સાડીઓ જોર્જેટની હોય છે, અને લગનની સાડી રેશમી નેટ (Net)ની બધી ભરેલી હોય છે અથવા બનારસી, અથવા તાસની હોય છે.

અર્વાચીન પારસી સ્ત્રીની સાડી પહેરવાની રીત

પહેરવાની રીતમાં પણ હિંદુ સ્ત્રીની અને પારસી સ્ત્રીની સાડીમાં ફરક પડે છે. મુખ્ય એ કે, આગળનો છેડો એટલે પાલવ પારસી સ્ત્રીઓ છેક નીચે સુધી રાખે છે, તેમજ ખભા ઉપરનો છેડો છૂટો ન રાખતાં "પીન" વડે ગોઠવી મૂકે છે, જેથી કામ કરતાં કે ચાલતાં હાલતાં તે વારે ઘડીએ નીચે પડી જતો નથી. બીજું, આજની જુવાન પારસી સ્ત્રી જવલ્લે જ માથું ઢાંકે છે–ફક્ત જ્યારે ધર્મની ક્રિયામાં ભાગ લેવાની હોય ત્યારે જ તે માથાં ઉપર સાડી લે છે.

પારસી સ્ત્રીઓ અને કિનારના પસંદગો

પારસી સ્ત્રીઓએ સાડીની કિનારની બનાવટ અને પસંદગીમાં ગાંધીજીના શબ્દોમાં કહીએ તો "કળા જ રેડી છે." કિનાર ફક્ત સાડીને જ "મેચ" થતી નહિ પણ બ્લાઉઝને 'Match' થાય અથવા દીપાવે તેવી હોય છે. કેટલીક કિનારો સાડીની ઉપર જ ભરેલી, અથવા છાપેલી અથવા માંહેથી વણેલી હોય છે જ્યારે કેટલીક છૂટી હોય છે ને ઉપરથી ટાંકી લેવાની હોય છે.

અગાઉના વખતમાં કાળી યા સફેદ મખમલની પટીઓ ઉપર ચોક્કસ રીતે ભરત કરવામાં આવતી હતી. હવે મખમલના પટા સદંતર ફેશન બહાર (out–of–fashion) થઈ ગયા છે. કેટલાંક વર્ષો સુધી સ્વીટ્ઝરલેન્ડની મશીનથી ભરેલી કોરો ખૂબ વપરાતી હતી તેને પારસી બૈરાંઓ "સ્વીસની કોર" ને નામે ઓળખતાં હતાં; અને સાથે સાથે ચીનની હસ્ત–કામની કિનારો પણ વપરાતી. હવે તે પણ બદલાઈ ગઈ છે અને તેને બદલે ઝીણા રેશમી ગોજ–ગાજ (Gauze) ના પટા ઉપર બારીક હાથ–ભરત કરવામાં આવે છે. તે ઉપરાંત કેન્વાસ પર ચોકડીના ટાંકાએ ભરેલી પહોળી અથવા સાંકડી કિનારો જેની કિંમત રૂ. ૪૦ થી માંડીને રૂ. ૨૦૦ સુધી થવા જાય છે, તે બહુ હોંશથી હાલ પહેરાય છે. વળી બનારસી તાસની યા રેશમી કોરો જે હિંદુ સ્ત્રીઓ પણ પહેરે છે તે પણ પારસીઓમાં ઘણી પ્રચલીત છે. આજની છેલ્લામાં છેલ્લી ફેશન પ્રમાણે ચાલતી છોડીઓ "ફ્લ્ટ" ની કોરો પહેરે છે. એટલે કે ખુદ સાડીની ઉપર જ અથવા Gauze ના પટા ઉપર 'ફ્લ્ટ' નાં રંગ બેરંગી તૈયાર કાપેલાં આવતાં ફુલો તથા પાંદડાંઓ મન-ગમતી રીતે ગોઠવી ટાંકી દેવામાં આવે છે જેથી નાના જેવા બાગની સુંદર નકલ કરી હોય તેવું દેખાય છે.

મોતીનાં પડદા—તોરણો

ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો

૧ તોરણ કે પડદો ભરવા માટે ઘરના બારણાના માપની લાકડી લેવી.

૨ ભરવા માટે સારી જાતનો વણેલો પાકો દોરો વાપરવો જેથી તોરણ લાંબો વખત ટકે.

૩ ભરવાનું કામ લાકડીમાંના બધાં કાંણાં ગણી વચમાંથી શરૂ કરવું. જેથી બન્ને બાજુનું કામ સુંદર થાય.

૪ ભૂંગળી કે મોતીમાંથી દોરો બરાબર ન નીકળે તો સોયનો ઉપયોગ કરવાથી કામ સરલ અને જલદી થાય છે.

ઝાડ પર બેઠેલો મોર

૧—ધોળાં ૨૦, વાદળી ૧, ધોળું ૧, વાદળી ૨, ખુલ્લોલીલો ૩, ધોળાં ૩.

૨—ધોળાં ૧૧, ખુલ્લો લીલો ૧, ધોળાં ૭, વાદળી ૧, ખુલ્લો લીલો ૧, ધોળું ૬, વાદળી ૧, સોનેરી ૧, ખુલ્લોલીલો ૩, ધોળાં ૩.

૩—ધોળાં ૮, ખુલ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૨, ખુલ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૨, ખુલ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૩, વાદળી ૧, ખુલ્લોલીલો ૧, પીળો ૧, વાદળી ૪, ધોળાં ૫.

૪—ધોળાં ૭, ખુલ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૪, ખુલ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૩, વાદળી ૩, સોનેરી ૧, વાદળી ૪, ખુલ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૩.

૫—ધોળાં ૭, ખુલ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૩, ખુલ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૪, સોનેરી ૧, વાદળી ૪, ખુલ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૫.

૬—ધોળાં ૮, ખુલ્લોલીલો ૧, ધોળું ૧, ખુલ્લોલીલો ૩, ધોળાં ૩, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૧, સોનેરી ૧, વાદળી ૩, ખુલ્લો લીલો ૧, ધોળાં ૭.

૭—ધોળાં ૫, ખૂલ્લોલીલો ૫, ધોળાં ૪, ખુલ્લોલીલો ૪, વાદળી ૨, ધોળું ૧, વાદળી ૧, ધોળું ૧, ખુલ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૬.

૮—ધોળાં ૪, ખુલ્લોલીલો ૭, ધોળું ૧, ખુલ્લોલીલો ૩, વાદળી ૨, ખુલ્લોલીલો ૧, સોનેરી ૨, વાદળી ૨, પીરોજી ૩, ધોળાં ૩, કત્થઈ ૧, ધોળું ૧.

૯—ધોળાં ૬, ખૂલ્લોલીલો ૩, વાદળી ૫, ખુલ્લોલીલો ૨, વાદળી ૧, ખુલ્લોલીલો ૧, સોનેરી ૧, ખુલ્લોલીલો ૨, પીરોજી ૨, પીળું ૧, પીરોજી ૨, ધોળું ૧, પીળાં ૨, ધોળું ૧.

૧૦—ધોળાં ૮, વાદળી ૬, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૨, ખુલ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૨, પીરોજી ૨, પીળું ૧, પીરોજી ૨, ધોળું ૧, સોનેરી ૧, ધોળાં ૨.

૧૧—ધોળાં ૭, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૫, ખુલ્લોલીલો ૨, વાદળી ૧, ખુલ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૩, પીરોજી ૧, પીળાં ૨, પીરોજી ૨, સોનેરી ૧, ધોળાં ૩.

૧૨—ધોળાં ૬, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૬, ખુલ્લોલીલો ૨, વાદળી ૧, ખુલ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૫, પીળું ૧, પીરોજી ૩, પીળાં ૪.

૧૩—ધોળાં ૬, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૬, ખુલ્લોલીલો ૨, વાદળી ૧, ખુલ્લોલીલો ૧, સોનેરી ૨, ધોળાં ૨, ગુલાબી ૨, પીરોજી ૩, પીળું ૧, પીરોજી ૩.

૧૪--ધોળું ૧, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૪, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૬, ખુલ્લોલીલો ૩, ધોળાં ૨, સોનેરી ૨, ધોળું ૧, ગુલાબી ૩, વાદળી ૧, પીરોજી ૫, ધોળું ૧.

૧૫--ખુલ્લોલીલો ૧, લાલ ૧, વાદળી ૫, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૪, ખુલ્લોલીલો ૨, ધોળું ૧, પીરોજી ૪, ગુલાબી ૪, પીરોજી ૬, ધોળું ૧.

૧૬—ખુલ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૩, ખુલ્લોલીલો ૧, વાદળી ૪, ખુલ્લોલીલો ૨, ધોળાં ૪, પીરોજી ૩, ગુલાબી ૨, વાદળી ૧, ગુલાબી ૧, વાદળી ૧, પીરોજી ૪, ધોળાં ૨.

૧૭—ધોળું ૧, પીળું ૧, ધોળાં ૪, ખુલ્લોલીલો ૨, વાદળી ૨, ખુલ્લોલીલો ૧, ધોળાં ૨, પીરોજી ૨, લવંડર ૧, ગુલાબી ૨, પીરોજી ૧, ગુલાબી ૧, વાદળી ૧, સોનેરી ૩, પીરોજી ૩, ધોળાં ૩.

૧૮—ધોળું ૧, સોનેરી ૧, ધોળાં ૯, પીરોજી ૩, લવંડર ૨, ગુલાબી ૪, વાદળી ૧, સોનેરી ૨, ગુલાબી ૧, પીળું ૧, પીરોજી ૩, ધોળાં ૨.

૧૯—ધોળાં ૯, પીરોજી ૪, ધોળું ૧, લવંડર ૨, ગુલાબી ૫, સોનેરી ૧, ગુલાબી ૨, પીરોજી ૪, ધોળાં ૨.

૨૦—ધોળાં ૯, પીરોજી ૪, ધોળું ૧, લવંડર ૨, ગુલાબી ૫, સુનેરી ૧, ગુલાબી ૨, પીરોજી ૪, ધોળાં ૨

૨૧—ધોળાં ૭, પીરોજી ૨, ધોળું ૧, પીરોજી ૧, ધોળાં ૩, લવંડર ૩, ગુલાબી ૨, લવંડર ૨, ધોળું ૧, પીરોજી ૩, ધોળું ૧, પીરોજી ૪, ધોળું ૧.

૨૨—ધોળાં ૭, પીરોજી ૧, ધોળાં ૨, પીરોજી ૧, ધોળાં ૪, લવંડર ૧ પીરોજી ૨, ગુલાબી ૨, લવંડર ૨, પીરોજી ૪, ધોળાં ૫.

૨૩—ધેાળાં ૭, પીરોજી ૧, ધેાળાં ૩, પીરોજી ૧, ધેાળાં ૩, પીરોજી ૨, લવંડર ૩, ધેાળું ૧, પીરોજી ૩, ધેાળાં ૬.

૨૪—ધેાળાં ૭, પીરોજી ૧, ધેાળાં ૩, પીરોજી ૧, ધેાળાં ૩, પીરોજી ૧, ધેાળું ૧, લવંડર ૨, ધેાળાં ૨, પીરોજી ૧, ધેાળું ૧, પીરોજી ૧, ધેાળાં ૬.

૨૫—ધેાળાં ૮, પીરોજી ૧, ધેાળાં ૩, પીરોજી ૧, ધેાળું ૧, પીરોજી ૧, ધેાળાં ૬, પીરોજી ૩, ધેાળ ૬.

૨૬—ધેાળાં ૨૧, પીરોજી ૧, ધેાળું ૧, પીરોજી ૨, ધેાળાં ૫, ધેાળાં ૨૧, પીરોજી ૧, ધેાળાં ૮.

卐

મેાર

૧—૧૫ ધેાળાં, ૧ વાદળી, ૪ ધેાળાં, ૪ ઘેરાંલીલાં, ૧૩ ધેાળાં,

૨—૧૫ ધેાળાં, ૧ વાદળી, ૩ ધેાળાં, ૧ ખુલ્લુંલીલું, ૩ વાદળી, ૩ ઘેરાંલીલાં, ૧૨ ધેાળાં.

૩—૧૩ ધેાળાં, ૨ વાદળી, ૨ ધેાળાં, ૧ ખુલ્લુલીલું, ૫ વાદળી, ૩ ઘેરાંલીલાં, ૧૩ ધેાળાં.

૪—૧૪ ધેાળાં, ૧ વાદળી, ૧ લાલ, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૭ વાદળી, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૧૩ ધેાળાં.

૫—૧૫ ધેાળાં, ૪ વાદળી, ૧ ધેાળું ૧ વાદળી, ૧ જાંબલી, ૪ વાદળી, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૨ ધેાળાં, ૨ વાદળી, ૧૦ ધેાળાં.

૬—૧૯ ધેાળાં, ૧ વાદળી, ૨ જાંબલી, ૪ વાદળી, ૧ લીલું, ૨ ધેાળાં, ૧ વાદળી, ૧૨ ધેાળાં.

૭—૨૦ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૨ જાંબલી, ૧ વાદળી, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૩ વાદળી, ૧૨ ધોળાં.

૮—૨૦ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૨ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૨ વાદળી, ૩ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૧૦ ધોળાં.

૯—૨૦ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૨ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૬ વાદળી, ૯ ધોળાં.

૧૦—૨૧ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૧ વાદળી, ૪ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૮ ધોળાં.

૧૧—૨૧ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ લીલું, ૧ વાદળી, ૧૨ ધોળાં.

૧૨—૨૨ ધોળાં, ૩ વાદળી, ૧ લીલું, ૧ વાદળી, ૧૧ ધોળાં.

૧૩—૨૨ ધોળાં, ૩ વાદળી, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૧ વાદળી, ૧૦ ધોળાં.

૧૪—૨૩ ધોળાં, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૧ વાદળી, ૯ ધોળાં.

૧૫—૨૪ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૨ વાદળી, ૭ ધોળાં.

૧૬—૨૩ ધોળાં, ૧ વાદળી, ૧ લીલું, ૨ વાદળી, ૯ ધોળાં.

૧૭—૨૪ ધોળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૩ વાદળી, ૮ ધોળાં.

૧૮—૨૩ ધોળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૩ વાદળી ૧૦ ધોળાં.

૧૯—૨૪ ધોળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૪ વાદળી, ૯ ધોળાં.

૨૦—૨૪ ધોળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૪ વાદળી, ૧૦ ધોળાં.

૨૧—૨૫ ધોળાં, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૫ વાદળી, ૧૦ ધોળાં.

૨૨—૨૫ ધોળાં, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૫ વાદળી, ૧૧ ધોળાં.

૨૩—૨૫ ધોળાં, ૧ ખુલ્લુંલીલું, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૧ વાદળી, ૧ જાંબલી, ૩ વાદળી, ૧૧ ધોળાં.

૨૪—૨૬ ધેાળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૧ જાંબલી, ૪ વાદળી, ૯ ધેાળાં.

૨૫—૨૬ ધેાળાં, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૩ જાંબલી ૨ વાદળી ૮ ધેાળાં.

૨૬—૨૭ ધેાળાં ૧ ઘેરૂંલીલું, ૧ જાંબલી, ૨ વાદલી, ૬ ધેાળાં.

૨૭—૨૭ ધેાળાં, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૨ જાંબલી, ૬ ધેાળાં.

૨૮—૨૭ ધેાળાં, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૫ ધેાળાં.

૨૯—૨૮ ધેાળાં, ૨ જાંબલી, ૨ વાદળી, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૪ ધેાળાં.

૩૦—૨૮ ધેાળાં, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૨ વાદળી, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૩ ધેાળાં.

૩૧—૨૯ ધેાળાં, ૧ ઘેરૂંલીલું, ૧ વાદળી, ૨ ઘેરાંલીલાં, ૨ ધેાળાં.

ગુલાબ ફુલનું તોરણ

ફુલ જોડવાની રીતઃ—ફુલને જોડવા માટે ધારો લીલો કે આંબવાઈ રંગનો દડો જોશે. અને પ્રથમથી ફુલ ૨૭ ગુંથી રાખવાં અને પછી જોડવાં.

સાંકળી બાંડવાની રીત:- ૧ નાકું કરી ફુલની ૧ પાંખડીની અણી ઉપર એટલે ૧૧ ટાંકા છે તેમાં ૫ એક બાજુ મુકો અને ૫ બીજી બાજુ મુકો. અને જે વચમાં ૧ ટ્રેબલ રહે તેની ઉપર સાંકળી જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુંથો અને પાંખડીના ખુણામાં જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુંથો, ૮ સાંકળી ગુંથો અને ૧ પાંખડી છોડી તેજ પાંખડીના ખુણામાં જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુંથો તે ત્રીજી પાંખડીની અણીપર જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુથો અને તેજ પાંખડીના ખુણામાં જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુંથો ૮ સાંકળી ગુંથો અને ચોથી પાંખડી મુકી તેજ પાંખડીના ખુણા સાથે જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુથો

૪ સાંકળી ગુંથેા. પાંચમી પાંખડીની અણીપર જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુંથેા ૪ સાંકળી ગુંથેા અને તેજ પાંખડીના ખુણા સાથે જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુંથેા. ૮ સાંકળી ગુંથેા અને છઠ્ઠી પાંખડી છેાડી તેજ પાંખડીના ખુણા સાથે જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુંથેા, ૪ સાંકળી ગુંથેા અને સાતમી પાંખડીની અણીપર જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુંથેા.

ફુલનું જોડાણઃ—હવે જે ફુલ ગુંથી રાખેલાં છે તેમાંનું ૧ લઇ તેની ૧ પાંખડીની અણીપર, પહેલાં ૨ સાંકળી ગુંથી સીંગલ ક્રોસે લઇને જોડેા. પણ એટલું ધ્યાનમાં રાખેા કે ઉંધું ન આવે માટે જોડવા વખતે ફુલ ઉંધું એટલે પાછળથી જોડી ફેરવી નાંખેા. અને હમણાં જોડેલું ફુલ પેાતાની સામી બાજુ લ્યેા. અને ૨ સાંકળી ગુંથેા. હવે જે પહેલાં જોડેલ ફુલની ૪–૮ સાંકળીયેા છે, તેમાંની પહેલી ૪ સાંકળી સાથે જોડતાં જાએા અને ટ્રેબલ લેતાં જાએા અગર ૧ ટ્રેબલ ગુંથેા, ૧ સાંકળી ગુંથેા. સામેની ૧ ૧ સાંકળી મૂકી બીજી સાંકળી સાથે જોડતાં જાએા અને ટ્રેબલ લેતાં જાએા. એજ પ્રમાણે ૮ સાંકડી જોડીને ટ્રેબલ લ્યેા. વળી પાછી ૪ સાંકડી ઉપર પણ તેજ પ્રમાણે લઇ જાએા. હમણાં જોડેલ ફુલના જે વચમાં ૨ ખુણા આવે છે. તે બન્ને ખુણામાં ૧ ટ્રેબલ લેવાનેા છે. હવે આ બીજાં ફુલની ૩ પાંખડી જોડાઈ.

૪ સાંકળી ગુંથેા અને પહેલાં ફુલની માફક ચેાથી પાંખડી અને ત્રીજી પાંખડીનાં ખુણામાં જોડી ૧ ટ્રેબલ ગુંથેા. ૮ સાંકળી ગુંથેા અને ચેાથી પાંખડી છેાડી તે પાંખડીના ખુણામાં ૧ ટ્રેબલ ગુંથેા. ૪ સાંકળી ગુંથેા અને તે પાંચમી પાંખડીની અણીપર જોડી ૧ ટ્રેબલ ૪ સાંકળી ગુંથેા અને તે પાંખડીના ખુણામાં ૧ ટ્રેબલ ગુંથેા, ૮ સાંકળી ગુંથેા અને છઠ્ઠી પાંખડી છેાડી તે પાંખડીના

ખુણામાં ૧ ટ્રેબલ ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુંથો અને સાતમી પાંખડીની અણીપર ૧ ટ્રેબલ ગુંથો.

હવે પહેલાં જે બીજું ફુલ જોડયું તેવીજ રીતે ૨૨ ફુલ લાઈન બંધ જોડી જાઓ. અને ઉપરના ભાગમાં જે એક એક પાંખડી ખુલ્લી રહી છે, તે નીચે પ્રમાણે ૪ સાંકળી ગુંથી ખુણામાં ટ્રેબલ ગુંથો. ૮ સાંકળી ગુંથી ૧ પાંખડી છોડી ખુણામાં ટ્રેબલ ગુંથો. ૪ સાંકળી ગુંથી અણીપર ટ્રેબલ ગુંથી જાઓ. હવે ફરતી સાંકળી આવી છે. તે દરેક સાંકળીમાં એકેકો ટ્રેબલ ગુંથી જાઓ. એટલે કીનાર બંધાઈ, અને પટ્ટો પુરો થયો.

લાળીયાં:—હવે નીચેનાં લાળીયાં રહ્યાં. તે પણ જે દડાવતી જોડચાં છે એટલે લીલાં રંગનાં કરવાનાં છે. ૬ સાંકળી ગુંથો અને પહેલી સાંકળીમાં સીંગલ ક્રોસે લઈને જોડો. આથી ગોળ કુંડાળું થયું. તે કુંડાળામાં ૩ ટ્રેબલ ગુંથો અને ૩ સાંકળી ગુંથો. પાછા તેજ કુંડાળામાં ૩ ટ્રેબલ ગુંથો પાછી ૩ સાંકળી ગુંથી ફેરવો.

હવે હમણાં પડેલ ૩ સાંકળીનાં નાકામાં ૩ ટ્રેબલ ગૂંથો, ૩ સાંકળી ગૂંથો. પાછા તેજ નાકામાં ૩ સાંકળી ગુંથો. પાછા તેજ નાકામાં ૩ ટ્રેબલ ગુંથો. હવે જે પડખેના ભાગમાં ૩ સાંકળીનું નાકું પડયું છે, તેમાં ૧૨ ડબલ ટ્રેબલ (બે આટાંવાળો પાસો) ગુંથો. પણ તેની વચમાં એકેક સાંકળી એટલે ૧ ડબલ ટ્રેબલ અને ૧ સાંકળી એમ ગુંથી જાઓ. હવે ફેરવો અને જે ટ્રેબલની વચમાં ૧ સાંકળીનું નાકું પડતું આવ્યું છે તેમાં છે તેમાં પાછા નીચે મુજબ ૧ સાંકળી ૧ ડબલ ગુંથી જાઓ. આ ટ્રેબલો જરા નરમ ટાંકાથી લેવા જેથી વળી ન જાય હવે બારમો ઉપરની હારનો ડબલ ટ્રેબલ ગુંથો. પહેલાં જે ૬ ટ્રેબલની વચમાં ૩ સાંકળીનું નાકું પડયું છે

તેમાં ૩ ટ્રેબલ ગુંથેા ૩ સાંકળી ગુંથેા. વળી પાછા ૩ ટ્રેબલેા ગુંથેા અને ૩ સાંકળી ગુંથી ફેરવેા. એ પ્રમાણે ૩ વખત ગુંથી જાઓ અને પંખાની બાજુમાં જે ૩ સાંકળીનું નાકું પડે તેમાં ૧૨ ડબલ ટ્રેબલ અને વચમાં એકેક સાંકળીની પહેલી હાર ગુંથી જાઓ અને બારમેા ટ્રેબલ ગુંથેા ત્યારે પહેલેા પંખેા પુરેા કરીને જે છેલ્લું નાકું પડયું છે તેમાં સીંગલ ક્રોશે લઈને જોડેા, પછી ફેરવી પહેલાંની માફક ઉપલી હાર પુરી કરેા. આવા ૮ પંખા ગુંથી જાઓ.

કીનારી:—હવે ગુલાબી દેારેા લઇને પંખાની ઉપરના ટ્રેબલ સાથે જોડી તેમાં પણ વચમાં એકેક સાંકળીનાં નાકાં પડયાં છે તે નાકામાં ૧ ટ્રેબલ અને ૨ સાંકળી બઈ આઠે પંખા પર ગુલાબી કીનાર ગુંથી જાઓ. આ ૧ લાળીયું થયું તેવાં ૫ ગુંથી જાઓ. અને જે પટ્ટો છે, તેનું ૧ પહેલું ફુલ છેાડી બીજાં ફુલની નીચે જે ૮ સાંકળી પર ૮ ટ્રેબલ કીનારીના આવ્યા છે તે સાથે પંખાને લીલાજ દેારાવતી દરેક ટ્રેબલ નીચે એટલે ૮ ટ્રેબલની નીચે ૮ સીંગલ ક્રોશે ગુંથી જોડી જાઓ, અને દેારેા કાપી વચમાં ૧ ફુલ પંખાને ઉપર મુજબ જોડી જાઓ.

આ જોડાણ પાછળનો કરવાનું છે અને ઉંધું ન આવે તે ધ્યાનમાં રાખવાનું છે, આ લાળીયું જોડાયું તે પ્રમાણે વચમાં ૧ ફુલ છેાડી બીજા ફુલ નીચે લાળીયાંની પહેલી બાજુ જોડેા અને પાછું ૧ ફુલ છેાડી લાળીયાંનેા બીજો છેડેા જોડેા. એ પ્રમાણે પાંચે લાળીયાં જોડી જાઓ.

પટ્ટો ૨૨ ફુલનેા થયેા છે તેા ૫ ફુલ બાદ રહ્યાં, તેમાંનું ૧ ફુલ લઈ તેની ૧ પાંખડીની અણીપર સીંગલ ક્રોશે લીલા દેારા વતીજ લ્યેા અને ૧૦ સાંકળી ગુંથેા તે ફુલ લાળીયાંનું નાકું છે

તેની વચમાં રાખો અને પટ્ટાનું વચલું મુકેલું ફુલ છે અને તેની નીચે કીનારી છે તે કીનારી છે તે કીનારીના ૮ ટ્રેબલની બરાબર વચમાં પણ નીચેજ જેમ પંખા જોડયા છે તેમ ૧ ટ્રેબલમાં સીંગલ ક્રોશે લઇને જોડો ૧૦ સાંકળી ગુંથેા અને ફુલની ત્રીજી પાંખડીની અણીપર જોડો, ૧૦ સાંકળી ગુંથેા અને ૫ માની સામી બાજુનાં ૩ સાંકળીનાં નાકાં છે તેમાંનું પહેલું નાકૂં છોડી બીજાં નકામાં સીંગલ ક્રોશે લઈને જોડો. ૧૦ સાંકળી ગુંથેા અને ફુલની ચોથી પાંખડીની અણીપર જોડો. ૧૦ સાંકળી ગુંથેા અને પંખાની સામી બાજુનું ૩ સાંકળીનું નાકું ૧ છોડી બીજામાં જોડો, ૧૦ સાંકળી ગુંથેા અને ફુલની અણીપર જોડો. એ પ્રમાણે ફુલની પાંખડીયેા પુરી થાય ત્યાં સુધી જોડી જાઓ પણ વચમાં ૩ વખત પંખાની સામેના ૩ સાંકળીનાં નાકાં બબ્બે છોડવાં પડશે અને છેવટ ૧ નાકુ છોડી ફુલની છેલ્લી પાંખડીને ૧૦ સાંકળી લઈ પંખા સામેના નાકામાં જોડી દોરેા તોડી નાંખો, આથી ફુલ બરાબર વચમાં રહેશે. આ પ્રમાણે પાંચે લાળીયાંમાં જોડી જાઓ અને કુદરત ફુલ પાતરાં જેવું દેખાતું તોરણ પુરું થશે.

કીડિયાંનું તોરણ

કીડીયાની ચોકડી:—સાકરીઆ ઝીણાં કીડીઆં શેર ૧ લેવાં. તેમાં નવટાંક લીલા રંગનાં. પાશેર રાતાં. દસ નંબરની સેાય તથા દસ નંબરનું રીલ લેવું. પછીથી પહેલી હારમાં પાંત્રીસ ધોળાં કીડીઆં પરોવવાં ને દરેક ત્રણ ત્રણ કીડીઆં મુકીને ચોથામાં ફાંદવું, એટલે ચોકડી પડશે. એવી પાંચ ચોકડીઓ પાડીને નામ લખવું. આ તોરણ જેવડું મોટું કરવું હોય એવડું મોટું થાય છે. એમાં વેલો તથા બીજી જાતના ગોટા પણ ઉતારાય છે ને પછીથી બંધ કરતી વખતે એક એક ચોકડી બંને બાજુએથી ઘટાડવી એટલે છેવટે એક

ચોકડી રહેશે. તેમાં પંદર કીડીઆં પરોવીને છેલ્લી ચોકડીનાં કીડી-આંમાં નાંખવું એટલે નાકું થશે:

કમાન;—હવે એની કમાન સારું એક રાતું ને પછી ચાર ધોળાં ને પછી ચાર રાતાં એમ લેવાં. ને ચોથા રાતામાં કીડીઆં લીધા વીના સોય નાંખવી. પછીથી ચાર ધોળાં લઈને પેલું જે એક રાતું કીડીઉં હોય તેમાં નાંખવી. એટલે ફુમતી થાય. તે પછીથી કીડીઆં ૨૮ લેવાં ને ઉપરથી ઉતરતી વખતે બે વખત ત્રણ ત્રણ લેવાં ને ત્રીજામાં ફાંદવું. ને પછીથી ચાર લેવાં તેમાં ત્રણ મુકીને ચોથામાં નાખવું ને પછીથી ૭ લેવાં ને પાંચમામાં નાખવું ને પછીથી દશ લેવાં ને પાંચ મુકી છઠ્ઠામાં નાંખવું. એવી રીતે ઉપરથી ઉતરતી વખતે ને ચઢતી વખતે પેલાં દશ લેવાં તે પાંચ મુકી છઠ્ઠામાં નાખવું. પછી આઠ લેવાં તે ૭ મુકીને સાતમામાં નાખવું. પછી ચાર લેવાં ને ત્રણ મુકી ચોથામાં નાખવું. પછી ત્રણ ત્રણ બે વખત લેવાં તે ત્રીજા કીડીઆંમાં નાંખવું. એવી રીતે ચોકડી પાડવી.

રંગ:—ને જો બીજા રંગનાં કીડીઆં નાંખવા હોય તો પણ ચઢતી વખતે ચાર ધોળા ને ત્રણ રાતાં અથવા ગમે તેવા રંગનાં ને પાછાં ત્રણ ધોળાં લેવાં. ને બે ધોળાં ને ચાર રાતાં તે પેલાં કરેલાં છે તેની વચ્ચે લાકટીઆમાં નાખવું ને પછીથી દસ રાતાં લેવાં. એ રીતે કર્યેથી તોરણ પૂરું થશે.

ગૂંથણુની રીત

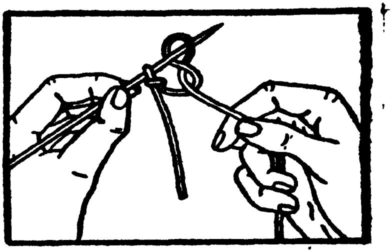
આ જાતનું ગૂંથણુકામ બિલકુલ અઘરું નથી. સુતરાઉ દોરાનું હુક વડેનું ગૂંથણુ જેટલું સહેલું છે તેટલુંજ આ ગૂંથણુ સહેલું છે. કોઈ પણ કામ પુસ્તકમાંથી શીખવું જરા અઘરું જણાય છે પણ જાણ્યા પછી તે બહુજ સહેલું લાગે છે. માટે પહેલાં કાંઈ પણ મુંશ્કેલી જણાય તો નિરાશ નહિ થતાં, ચિત્ત શાંત રાખી, ફરીવાર ને ફરીવાર, નીચે આપેલી રીત મુજબ એક પછી એક પાદ શીખતું જવું.

ખુટા નાખવા

ગૂંથણુ કામ શરૂ કરવા માટે પહેલાં સુયાપર ખુટા નાખવા જોઈએ. આને માટે ત્રણ જુદી જુદી રીત છે પહેલી અને બીજી રીતથી એક સુયા પર ખુટા નાખવામાં આવે છે, અને ત્રીજી રીતથી બે સુયા વડે ખુટા નાખવામાં આવે છે.

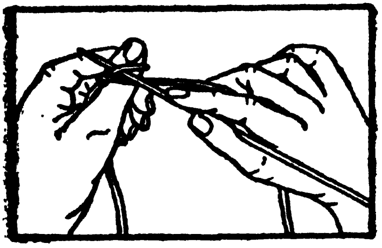
પહેલી રીત. પહેલો ખુટો નાખવા માટે ઊનની સરકણી ગાંઠ વાળી સુયા પર ચડાવી દોરો તાણુવો. બીજો ખુટો નાખવા ઊનના દોરાવાળા છેડાને બે આંગળી પર આંટી નાખી વળ દઈ સુયા પર ચઢાવી દોરો તાણુવો.

જુઓ આકૃતિ ૧ લી બાકીના જેટલા ખુટા નાખવા હોય તે બધા આ બીજા ખુટાની રીતથી નાખવા.



આકૃતિ ૧ લી.

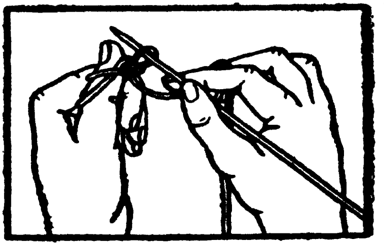
જેમાં ગૂંથણની ધાર તાણવાથી લાંબી ન થાય તેવી જાતની નાખવી હોય તેમાં આ રીતથી ખુટા નાખવામાં આવે છે. દાખલા તરીકે ટોપી ગૂંથવી હોય તો તેની કોરના ખુટા આ રીતથી નાખવા.



આકૃતિ ૨ જી.

બીજી રીત. આ રીતથી ખુટા નાખવા માટે ઊનનો છેડો લાંબો રાખવો પડે છે. દાખલા તરીકે સ્વેટરને માટે ખુટા નાખવા હોય તો છેડો એકાદ વાર જેટલો લાંબો રાખીને ખુટા નાખવા અને જો નાની ચીજ ગૂંથવા માટે ખુટા નાખવા હોય તો તે હિસાબે છેડો જરા ટૂંકો રાખવો.

ઊન લઈ દોરાનો છેડો એકાદ વાર જેટલો લાંબો રાખી ડાબા હાથના અંગુઠા પર એક આંટો લઈ આકૃતિ ૨ જી માં બતાવ્યા મુજબ રીતે સુયો ભરાવો. પછી જમણા હાથમાંના દોરા વડે સુયાના છેડા પર ઉપરથી આંટી નાખી,



આકૃતિ ૩ જી.

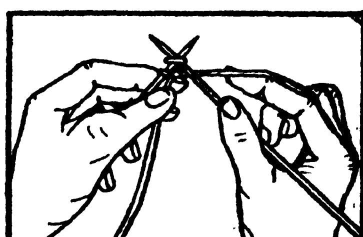
સુયાને આંટી સહિત પાછો બહાર ખેંચો. જુઓ **આકૃતિ ૩ જી.** પછી અંગુઠો ખેંચી લઈ ડાબા હાથમાંના દોરાને તાણો. આ પહેલો ખુટો થયો. બીજો ખુટો નાખવા માટે ફરીથી ડાબા હાથના અંગુઠા પર ઉપર પ્રમાણે જ આંટી નાખી ઉપરની રીત પ્રમાણે જ ખુટો નાખો. આવી રીતે જેટલા ખુટા નાખવાના હોય તેટલા નાખો ખુટા નાખતી વખતે જમણા હાથમાંનો દોરો ઢીલો મૂકવો નહિ.



આકૃતિ ૪ થી

જે ગુંથણની ધાર સખત ન જોતી હોય એટલે કે તાણુ-વાથી લાંબી થાય તેવી જરૂરી હોય ત્યાં આ રીતથી ખુટા નાખવા, દાખલા તરીકે સ્વેટર અથવા મોજાનું ગૂંથણ કરવું હોય તો આ રીતથી ખુટા નાખવા જોઈએ.

ત્રીજી રીત. આ રીતથી નાખેલા ખુટાનો ઉપયોગ બીજી રીત પ્રમાણે જ કરવામાં આવે છે. પણ ખુટા નાખવા માટે બે સુયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. પહેલો ખુટો પહેલી રીતમાં બતાવ્યા મુજબ એક સુયા પર જ નાખવામાં આવે છે. પછી તે સરકણી ગાંઠમાં બીજો સુયો ભરાવો અને **આકૃતિ ૪ થીમાં** બતાવ્યા મુજબ દોરા તરફના ઊનના છેડા વડે ભરાવેલા સુયાની નીચેથી આંટી નાખો અને તે સુયાને આંટી સહિત પાછો બહાર કાઢો. એટલે તે બીજા સુયા પર બીજો ખુટો પડયો. હવે તે ખુટાને અરધો વળ દઈ **આકૃતિ ૫ મીમાં** બતાવ્યા



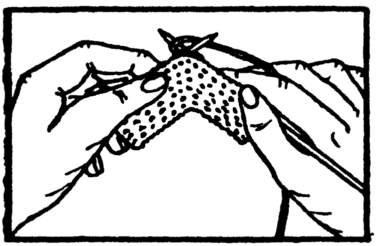
આકૃતિ ૫ મી

મુજબ પહેલા સુયાપર ચડાવેા. આવી રીતે જેટલા ખુટા નાખવાના હેાય તેટલા નાખેા.

ખુટા નંખાઈ ગયા પછી ગૂંથણુની પહેલી લાઈનશરૂ થાય છે. અને દેારા તેાડયા વગર ગૂંથણુ ચાલુ રાખવામાં આવે છે. તે ગૂંથણુ માટે બે જાતના ખુટા છે—સાદા ખુટા અને ઉંધા ખુટા.

સાદા ખુટા

ખુટા નાખેલેા સુયેા ડાબા હાથમાં પકડેા અને જમણા હાથનેા સુયેા ડાબા સુયાની અણી પાસેના છેલ્લા ખુટામાં ડાબી બાજુ પરેાવેા. આ ગૂંથણુમાં ઊનનેા દેારેા હંમેશાં નીચેની બાજુ હેાય છે. આકૃતિ ૬ ઠ્ઠીમાં બતાવ્યા મુજબ જમણા સુયાની અણી પરથી દેારાની આંટી નાખેા. અને તે સુયાને આંટ સહિત બહાર કાઢેા એટલે બીજી લાઈનનેા પહેલેા ખુટેા ગુંથાયેા અને નાખેલેા છેલ્લેા ખુટેા આ ખુટાની સાથે બંધાઈ ગયેા. તેને ડાબા હાથના સુયા પરથી ઉતારી નાખેા પછી બીજો ખુટેા તે પ્રમાણે જ ગુંથેા. આવી રીતે છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ એટલે આખી લાઈન સાદા ખુટાની થઈ. આ લાઈન પૂરી થતાં બધા ખુટા જમણા હાથના સુયા પર આવી જશે.

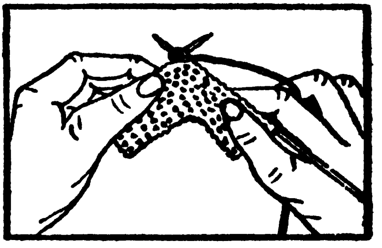


આકૃતિ ૬ ઠ્ઠી

પછી આખા ગૂંથણુને ફેરવેા એટલે જમણા હાથમાંનેા સુયેા ડાબા હાથમાં અને ડાબા હાથમાંનેા સુયેા જમણા હાથમાં આવશે. પછીની લાઈન જેવા ખુટાની ગૂંથવી હેાય તેવા ખુટાની ગૂંથી શકાય, ઉંધા ખુટાની લાઈન નીચેની રીતથી ગૂંથવામાં આવે છે.

ઉંધા ખુટા

જેમ સાદા ખુટા ગૂંથવામાં ઊનનો દોરો હંમેશાં નીચેની બાજુ હોય છે તેમ ઉંધા ખુટા ગૂંથવામાં દોરો ઉપરની બાજુ રાખવામાં આવે છે. ઊનનો દોરો આગળ રાખી, ડાબા હાથના સુયાની અણી પાસેના છેલ્લા ખુટામાં જમણી બાજુથી જમણા હાથનો સુયો પરોવો. પછી જમણા હાથના સુયાની અણી પરથી ઊનની આંટી નાખી તે સુયાને આંટી સહિત બહાર



આકૃતિ ૭ મી

કાઢો. જુઓ **આકૃતિ ૭ મી.** હવે તે લાઈનનો પહેલો ખુટો ગુંથાયો અને પહેલાંની લાઈનિનો છેલ્લો ખુટો આ ખુટાની સાથે બંધાઈ ગયો તેને ડાબા હાથના સુયા પરથી ઉતારી નાખો. બાકીના બધા ખુટા તેજ પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ એટલે આખી લાઈન ઉંધા ખુટાની થઈ.

ભાત

ઉપર બતાવેલા સાદા અને ઉંધા ખુટાની જુદી જુદી રીતના ગુંથણથી જુદી જુદી જાતની ભાત બનાવી શકાય છે. ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે એક લાઈન સાદા ખુટાની ગૂંથીએ અને બીજી લાઈન ઉંધા ખુટાની ગૂંથીએ તો બીજી લાઈન ગૂંથતી વખતે ગૂંથણને ફેરવવું પડે છે. આમ કરવાથી બધા ખુટા એક બાજુ સાદા દેખાશે જ્યારે બીજી બાજુ ઉંધા દેખાશે. આ જાતના ગૂંથણને **સાદુ ગુંથણ** કહે છે. સાદા ગૂંથણની પાછળની બાજુ જોઈએ તો **ઉંધુ ગુંથણ** દેખાય કારણ કે તે બાજુ જોતાં બધા ખુટા ઉંધા દેખાય છે.

જો બધી લાઈનો સાદા ખુટાનીજ કરીએ તો તે ગૂંથણને **સાફ ગૂંથણ** કહેવામાં આવે છે. આ જાતનાં ગૂંથણને **ગાર્ટર ગૂંથણ**

પણ કહેવામાં આવે છે. તેવીજ રીતે જો બધી લાઈ ને ઉંધા ખુટાની ગૂંથીએ તેા પણ એજ જાતનું ગૂંથણ થાય છે. આ ઉપરાંત જે જુદી જુદી ભાતેા આપવામાં આવી છે તે બધી સાદા અને ઉંધા ખુટાની ગેાઠવણીનું પરિણામ છે.

ખુટા લપસાવવા

ગૂંથણમાં ફેન્સી ભાત કરવા માટે અથવા ઘાટ ઉતારવા માટે ખુટાને ગૂંથ્યા વગર લપસાવી દેવામાં આવે છે. આની બે રીત છે.

સાદી રીત ગૂંથવાનેા ખુટેા સાદેા હેાય અને તેમાં ખુટેા લપસાવવેા પડે ત્યારે ડાબા સુયા પરના તે ખુટાને આગળની બાજુથી જમણા સુયાની અણી ડાબી બાજુએથી નાખવી અને ગૂંથ્યા વગર તે ખુટાને જમણા સુયાપર ચડાવી લેવેા. (જેમ સાદેા ખુટેા ગૂંથતાં હેાઈએ તેજ રીતે ગૂંથ્યા વગર ખુટાને લપસાવીને બીજા સુયા પર ચડાવી લેવેા)

ઉંધી રીત: ઉપર સમજાવ્યું તે મુજબ ઉંધેા ખુટેા ગૂંથતાં હેાઈએ તેવી રીતે જમણા સુયા પર ગૂંથ્યા વગર ખુટાને લપસાવવેા. આ રીતમાં જમણા હાથના સુયાની અણી ખુટાની જમણી બાજુથી પરેાવવી.

ખુટા બાંધવા

જ્યારે ગૂંથણ કામ પૂરું થાય ત્યારે જો સુયેા કાઢી લઈએ તેા દેારાનેા છેડેા ખેંચવાથી આખું કામ વીંખાઈ જાય, માટે સુયેા કાઢતાં પહેલાં ખુટા નીચેની રીતથી બાંધવા જોઈએ.

પહેલા બે ખુટા ભાત પ્રમાણે ગુંથેા. *ડાબી બાજુના સુયાની અણી પહેલા ગૂંથેલા ખુટામાં પરેાવી, બીજા ખુટા પર ચડાવી તે પહેલા ખુટાને જમણા સુયા પરથી ઉતારેા. બીજો ખુટેા જમણા સુયા પરજ રહેવા દેવેા અને ચડાવેલો ખુટેા છુટેા મુકી દેવેા. પછી ડાબા સુયા પરનેા એક ખુટેા ગૂંથેા. એટલે જમણા સુયા પર ફરીથી બે ખુટા થયા. વળી *આવા નિશાનથી શરૂ કરી આજ પ્રમાણે કરતાં જાઓ એટલે

છેલ્લે એક ખુટો સુયા પર રહેશે. પછી ઊન તોડી નાખી તે છેલ્લા ખુટાની અંદરથી પરોવીને ગાંઠ વાળો.

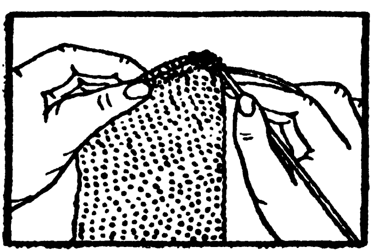
સ્વેટરનું ગળું અથવા બીજી કોઈ એવી જગ્યાએ જ્યાં કોર બાંધવાની હોય ત્યાં આ રીત વપરાય છે. તેમજ ખભા અથવા એવી કોઈ બીજી જગ્યાએ સાંધા કરવાના હોય ત્યાં પણ આ રીતે કોર બાંધીને પછી સોય વડે નીચેની રીત પ્રમાણે સાંધા જોડવામાં આવે છે.

સાંધા જોડવા

સોયવડે. સ્વેટરનો આગળનો અને પાછળનો ભાગ, બાંય, પટી, વગેરે જોડવા અથવા ચોડવા માટે જે ઊન ગૂંથણમાં વાપરી હોય તે જ ઊન સોયમાં પરોવી વાપરવી.

જોડવાના બન્ને ભાગ મેજ ઉપર સામસામા અને ઊલટા રાખવા અને થોડે થોડે અંતરે નાની સેફ્ટી પીનો મારવી. પછી સોય અને દોરો લઈ સામસામા ખુટાની ટીપ ભરી જવી. જો તે કામ કાળજીપૂર્વક કરવામાં આવશે તો સાંધો બિલકુલ દેખાશે નહિ.

ત્રણ સુયાણ વડે. સ્વેટરના ખભા, મોજાંના ફણા વગેરેના સાંધા જોડવા માટે પહેલાં ગૂંથતી વખતે ખુટા બાંધવા અને પછી સોય વડે સાંધા જોડવા એમ કરવાને બદલે આ રીતથી ખુટા બાંધવાનું અને સાંધા જોડવાનું એ બન્ને કામ એકી સાથે થાય છે.



આકૃતિ ૮ મી

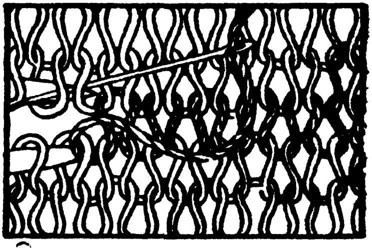
જે બે ભાગ સાથે જોડવાના હોય તેમાં બન્ને બાજુ ખુટા એક સરખા હોય છે. થોડા ઝાઝા હોતા નથી. ગૂંથણ અવળું કરીને બન્ને સુયાપરથી એક એક ખુટો લઈ બન્ને ખુટાને એકી સાથે ગૂંથો. જુઓ **આકૃતિ ૮ મી**

ફરીવાર બન્ને સુયા પરથી એક એક ખુટેા લઈ બન્ને ખુટાને એકી સાથે ગૂંથેા. * પહેલા ખુટાને બીજા ખુટા પર ચડાવેા. પછી ફરીવાર બન્ને સુયા પરથી એક એક ખુટેા લઈ બન્ને ખુટાને એકી સાથે ગૂંથેા. ફરીથી * આવા નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી આ પ્રમાણે કરી જાએા.

આ રીત ખૂટા બાંધવાની રીતને મળતીજ છે. તફાવત એટલોજ કે આમાં બન્ને સુયા પરથી એક એક ખુટેા લઇ તે બન્ને ખુટાને સાથે ગૂંથવા. જ્યારે ખુટા બાંધવાની રીતમાં એકજ ખુટેા લઈ ગૂંથવાનેા હેાય છે. બન્ને સુયા પરથી એક એક ખુટેા લઇ ગૂંથવાથી બન્ને ભાગનું જોડાણુ થઈ જાય છે અને ગૂંથણ અવળું હેાવાથી અંદરની બાજુ સાંધાની ધાર જોવામાં આવે છે.

બે સુયા અને સેાય વડે. ત્રણ સુયા વડે સાંધેા જોડવાથી સાંધેા દેખાય છે જ્યારે આ રીતથી સાંધો માલમ પડતેા નથી. આ રીતમાં ત્રીજા સુયાને બદલે સેાય વાપરવામાં આવે છે. ઉપરની રીત પ્રમાણેજ બે સુયા આજુ બાજુમાં રાખી સેાય વડે સાંધો કરવામાં આવે છે.

ગૂંથણ પૂરૂં થાય એટલે દેારાનેા છેડેા સાંધા માટેજોઇએ તેટલેા લાંબેા રાખી તેાડી નાખેા અને સેાયમાં પરેાવેા. પછી ગૂંથણુ સવળું રાખી બન્ને સુયા ડાબા હાથમાં પકડેા. * આગલા સુયાના પહેલા ખુટામાં ડાબી બાજુથી સેાય પરેાવીને તે ખુટેા સુયા પરથી ઉતારી નાખેા. પછી આગલા સુયાના બીજા ખુટામાં સેાય જમણી બાજુથી પરેાવેા પણ ખુટાને સુયા પરથી ઉતારો નહિ અને ઊનને સુયાની નીચેથી પાછળ લઈ જઈ પાછલા



આકૃતિ ૯ મી

સુયાના પહેલા ખુટામાં જમણી બાજુથી પરોવો અને તે ખુટાને સુયા પરથી ઉતારી નાખો. પછી પાછલા સુયાના બીજા ખુટામાં ડાબી બાજુથી સોયને પરોવો પણ તે ખૂટાને સુયા પરથી ઉતારો નહિ અને ઊનને આગલા સુયાની નીચેથી આગળ લાવો ફરીથી *આવા નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી કરી જાઓ. છેલ્લે એક ખુટો બાકી રહે તેની સાથે ઊનના છેડાની મજબૂત ગાંઠ વાળો અને ઊન તોડી નાખો.

આ પ્રમાણે સાંધો કરવાથી માલમ પડશે કે જે વર્ણન આપેલું છે તે લાંબુ અને અઘરું જણાય છે પણ કામ ઘણું સહેલું છે, સાદા ગૂંથણની માફકજ સોયનો દોરો ચાલે છે અને ભળતુંજ ગૂંથણ થાય છે. જ્યાં જ્યાં ગૂંથણમાં સાદા ઉંધા ખુટાની ભાત હોય ત્યાં ત્યાં સોયને પરોવવામાં ફેરફાર કરવો જોઇએ. આ બધું અનુભવથી માલમ પડશે. **આકૃતિ ૧૦માં** બતાવ્યા પ્રમાણે દોરો ચાલે છે.

ખુટા ઉચકવા

મોજાંની એડીમાં અને કોઈ ગૂંથણ તૈયાર થઈ ગયું હોય તેમા નીચે કિનાર વધારવી હોય વગેરે કામને માટે આ રીતનો ઉપયોગ છે.

ગૂંથણની ધારના એક ખુટામાં સુયો પરોવી તેના પર ઊનની આંટી નાખો અને સુયાને આંટી સહિત બહાર કાઢો. એટલે ઉચકેલા ખૂટામાં ગાળીયો પડયો અને સુયા પર એક ખુટો થયો. આવી રીતે જેટલા ખૂટા નાખવા હોય તેટલા નાખી શકાય. પહેલા ખૂટામાં ઊનનો દોરો પકડાવવા માટે ગાંઠ વાળવી જોઈએ. સ્વેટરમાં ખિસ્સા નાખવા હોય ત્યારે પણ આજ રીતથી ખુટા ઉચકીને શરૂ કરાય છે. જ્યાંથી ખિસ્સાની નીચેની ધાર શરૂ કરવી હોય ત્યાંથી આ પ્રમાણે ખુટા ઉચકી ખિસ્સાનું પાછલું પડ ગૂંથવામાં આવે છે.

અમુક જાતની ભાત નાખવા માટે પણ ખૂટા ઉચકવાની જરૂર પડે છે. ગૂંથણની વચમાંથી આંટી નાખી જમણા સુયા વડે ઊન

ઉપાડી અરધો વળ દઈ ડાબા સુયા પર ચડાવો અને તેને જમણા સુયા વડે ગૂંથો.

રંગીત પટ્ટા

જ્યારે ગૂંથણમાં જુદા જુદા રંગના ઉભા પટ્ટા નાખવા હોય ત્યારે જેટલા પટ્ટા હોય તેટલા ઊનના દડા જોઈએ. જે રંગનો પહેલો પટ્ટો નાખવો હોય તે રંગની ઊનનો દડો લઈ તે પટ્ટો જેટલો પહોળો કરવો હોય તેટલા ખુટા નાખવા. પછી તે ઊનને તેમજ રહેવા દઈ બીજા રંગની ઊન લઈ તે પટ્ટા માટે જેટલા ખુટા નાખવા હોય તેટલા નાખવા. આ રીતે જેટલા પટ્ટા નાખવા હોય તેટલા નાખી શકાય. ગૂંથણમાં પણ જે ભાત કરવી હોય તે કરી શકાય. પણ પટ્ટાના રંગ જુદા જુદા હોવાથી ભાત વગરનું સાદું ગૂંથણ પણ સુશોભિત લાગે છે. ગૂંથતાં ગૂંથતાં જ્યારે એ પટ્ટા વચ્ચેનો સાંધો આવે ત્યારે **આકૃતિ ૧૦મીમાં** બતાવ્યા પ્રમાણે કરવું. જમણા સુયા પરના સફેદ પટ્ટાના બધા ખુટા ગૂંથાઇ ગયા છે. હવે ત્યાર પછીના રંગીત પટ્ટા સાથે તેનું જોડાણ કરવું છે. માટે પહેલાં રંગીત પટ્ટાના પહેલા ખુટામાં જમણો સુયો નાખી. જમણા હાથની આંગળી પર રંગીત ઊન પકડી રાખી **આકૃતિ ૧૦ મી માં** બતાવ્યા પ્રમાણે સફેદ ઊનની આંટી નાખી દોરો તાણી રાખો. પછી રંગીન ઊન વડે ચાલુ ભાત પ્રમાણે બધા ખુટા ગૂંથી જાઓ.



આકૃતિ ૧૦ મી

જો સાંધો વધારે મજબૂત કરવો હોય તો રંગીન ઊનનો બીજો ખુટો પણ પહેલા ખુટાની માફક, સફેદ ઊનની આંટી નાખી, ઉપરની રીત પ્રમાણે જ ગૂંથી જાઓ, સ્વેટરના ગળાની અને ખભાની પટી આજ

રીતથી જુદા જુદા રંગની, ગૂંથતી વખતે જ નાખી શકાય છે, અને પછી પાછળથી સાંધા જોડવાની જરૂર રહેતી નથી.

દોરંગી ભાત

ગૂંથણમાં જ્યારે બીજા રંગની ભાત નાખવી હોય ત્યારે જે લાઈનથી દોરંગી ભાત શરૂ કરવી હોય તેના પહેલા ખુટાની અંદર ભાતના રંગીત દોરાની ઊન પરોવી ગાંઠ વાળવી અને પછી બન્ને દોરા વડે ગૂંથવું. દરેક ખુટો ગૂંથતાં પહેલાં બીજા રંગની ઊન, જે રંગનો ખુટો ગૂંથવો હોય તે રંગની ઊન પરથી ઊતારી નીચે મુકો ને પછી ખુટો ગૂંથો.

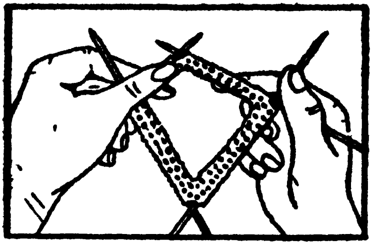
દાખલા તરીકે એકી સાથે ચાર ખુટા રંગીત ઊનના ગૂંથવા તો દરેક ખુટો ગુંથતાં પહેલાં સફેદ ઊન રંગીન ઊન ઉપરથી ઉતારી નીચે મુકો. બીજો ખુટો પણ રંગીત ઊનથી ગૂંથવો છે તો સફેદ ઊનને ફરીવાર રંગીત ઊન પરથી ઉતારી અંદરના ભાગમાં નીચે મુકો. એવી રીતે કુલ ચાર ખુટા ગૂંથો, પછી સફેદ ઊનના ખુટા ગુંથતો વખતે તેજ રીતથી રંગીન ઊનની આંટી નાખવી. આમ કરવાથી બન્ને ઊનને વળ ચડતો નથી. જે ઊન વડે આંટી નખાય તે ઊન હમેશાં ઢીલી મૂકવી, નહિતર ગૂંથણ કડક થશે.

ગૂંથણ કામમાં જ્યાં જ્યાં આ પ્રકારનું કામ આવે છે ત્યાં આ પ્રમાણે વિસ્તારથી વિગત આપી નથી. પણ ટુકમાં એમજ લખ્યું છે. કે અમુક રંગની ઊનના આટલા ખુટા નાખો અને અમુક ઊનના આટા. આંટી નાખવી વગેરે બતાવ્યું નથી માટે સમજી લેવું કે આંટી તો નાખવી જ જોઈએ.

ચાર સુયાનું ગૂંથણ

જ્યારે સાંધા વગરનું ગોળ ગૂંથણ કરવું હોય ત્યારે ચાર સુયાનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જેટલા ખુટા નાખવાના હોય તેના ત્રણ લગભગ સરખા ભાગ કરવા. એક ભાગના ખુટા પહેલા સુયા પર

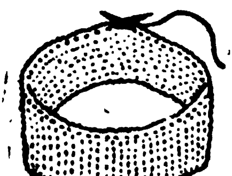
નાખવા અને તેની બાજુમાં બીજો સુયો પકડી તેના પર બીજા ભાગના ખુટા નાખવા. બે સુયાની વચમાં ઊન લાંબી રહેવી ન જોઇએ, એવી જ રીતે બાકીના ખુટા ત્રીજા સુયા પર નાખવા અને પહેલો અને છેલ્લો ખુટો ભેગા કરી ચોથા સુયા વડે ગૂંથણની બીજીલાઈ શરૂ કરવી. ગૂંથતાં ગૂંથતાં ઊનનો નાનો છેડો ગૂંથણની વચમાં રાખી ખુટા ભરવા જેથીછેડો ગૂંથણની વચમાં દબાઈ જશે અને મજબુતાઇ વધશે. ગૂંથવા માટે સુયા પકડવાની રીત **આકૃતિ ૧૧ મીમાં** જુઓ.



આકૃતિ ૧૧ મી

ગોળ સુયાનું ગૂંથણ

જેમ બે સુયાના ગુંથણમાં એક સુયા પર ખુટા નાખવામાં આવે છે તેવી જ રીતે ગોળ સુયાને એક છેડેથી ખુટા નાખતું જવું અને જેટલા ખુટા નાખવા હોય તેટલા નાખવા. ગૂંથણની બીજી લાઈન શરૂ કરતી વખતે ગૂંથણમાં વળ ન પડે તેવી રીતે બધા નાખેલા ખુટા સરખા રાખવા અને સુયાના બંને છેડા ભેગા કરી, નાખેલા પહેલા ખુટાથી ગૂંથણ શરૂ કરવું. જુઓ **આકૃતિ ૧૨ મી.**



આકૃતિ ૧૨ મી.

હુકનું ગૂંથણ

આ જાતનું સુતરાઉ દોરાનું કામ પ્રચલિત હોવાથી તે વિષે વિસ્તારથી વર્ણન કરવાની જરૂર નથી. કારણ કે હુક વડે ઊનનું ગૂંથણ પણ તેજ રીતથી થાય છે. આ પુસ્તકમાં ફક્ત સાંકળી, આંટી વગરનો પાસો અને આંટી વાળો પાસો, તેટલું જ હુકનું કામ આપવામાં આવ્યું છે.

ચાર વરસની છોકરીનું પોલકું



આકૃતિ ૧૩ મી

ખુટાનું તાણુ—૧ ઈંચના ૯ ખુટા.

માપ—ખભા ઉપરથી પટાની નીચે સુધી કુલ લંબાઈ ૧૧ ઈંચ, છાતીએ પહોળાઈ ૨૨ ઈંચ ગોળ બાયુંની લંબાઈ ૩ા ઈંચ.

સુયા—નંબર ૧૫ના જોડી ૨, પીન નંગ ૨, હુક નંબર ૧૪નો ૧.

ઊન—સફેદ ઔંસ ૨, અને સલેટીવાં ઔંસ ૩. બટન નંગ પાંચ.

ઊનની જાડાઈ—૧૪ નંબરના લોખંડના સુયાની જાડાઈ જેટલી.

ગૂંથણ

નીચેની ધારથી શરૂ કરો. સફેદ ઊન લઈ નંબર ૧૫ ના સુયા વડે ૨૦૦ ખુટા નાખો. પછી નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન–સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઈન–૨ સાદા, ૨ ઉંધા, ૨ સાદા, ૨ ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઈન–૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથો જાઓ.

હવે ૨જી લાઈન પ્રમાણે બીજી ૨૦ લાઈન ગૂંથી જાઓ. એટલે પટાનું ગૂંથણ પુરું થયું. પછી સફેદ ઊન તોડી નાખી સલેટીઆ ઊન જોડી. અને નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન–૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૨ ઉંધા, ૪ સાદા, ૨ ઉંધા, ૪ સાદા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો.

૨ જી લાઈન–૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૨ સાદા, ૪ ઉંધા, ૨ સાદા, ૪ ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ છેલ્લે ૧ ઉંધા.

૩જી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૨ ઉંધા, ૪ સાદા, ૨ ઉંધા, ૪ સાદા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો.

૪થી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૮ સાદા, ૪ ઉંધા, ૮ સાદા, ૪ ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ ઉંધો.

૫મી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૮ ઉંધા, * હવે ૪ સાદા ખુટા કે તેને સુયા પરથી ઉતારી નાખો. અને આગલા ૨ ખુટાને પહેલાં ડાબા સુયા પર ચડાવો. પછી બીજા ૨ ખુટાને ડાબા સુયા પર ચડાવો. એટલે કુલ ૪ ખુટા થયા. પછી તે ૪ ખુટાને સાદા ખુટા ગૂંથો. ૮ ઉંધા, ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરો

છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો. અહીં અરધી ભાત પુરી થઈ.

૬ઠ્ઠી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૨ સાદા, ૪ ઉંધા, ૨ સાદા, ૪ ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ ઉંધો.

૭મી લાઈન—૧ લી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૮મી લાઈન—૬ ઠ્ઠી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૯મી લાઈન—૧ લી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૦મી લાઈન—૪ થી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૧મી લાઈન—૫ મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

અહીં એક વળ પુરો થયો. ફરી ૬ ઠ્ઠી લાઈનથી શરૂ કરી ૧૧ લાઈન સુધી ગૂંથી જાઓ એટલે બીજો વળ થયો. એજ પ્રમાણે જેટલા વળ ગૂંથવાના હોય તેટલા ગૂંથો.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પટાની ઉપરથી કુલ ૨૨ લાઈન થયા પછી નીચે પ્રમાણે ખિસ્સા ઉતારો.

૨૩મી લાઈન—૧૩ ખુટા ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથો. અને * * ૧૪માં ખુટાની અંદર સફેદ ઊન જોડો. પછી સફેદ ઊનથી ૨ સાદા, ૨ ઉંધા, એવી રીતે કુલ ૨૦ ખુટા ગૂંથી જાઓ. પછી ગું૦ ફે૦, અને ૨૦ ખુટાને સફેદ ઊનથી પાંચ લાઈન, ૨ સાદા, ૨ ઉંધા, ખુટાની ગૂંથી જાઓ. પછી ૬ઠ્ઠી લાઈને તે ૨૦ ખુટાને બાંધો, અને સફેદ ઊન તોડી નાખો. પછી જે ૨૦ ખુટા બાંધ્યા તેની નીચે અને પટાની ઉપરથી અંદરના ભાગમાંથી સલેટીયાં ઊન અને ૧૫ નંબરના સુયા વડે ૨૦ ખુટા ઉંચકો, પછી તે ૨૦ ખુટાને એક લાઈન સાદા ખુટાની અને બીજી લાઈન ઉંધા ખુટાની વારા ફરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં કુલ ૨૨ લાઈન ગૂંથી તે ૨૦ ખુટાને સ્વેટરના ગૂંથણની સાથે ચાલુ ભાત

પ્રમાણે ગુંથી જાઓ. એટલે એક ખિસ્સું ગુંથાયું. + પછી ૩૩ ખૂટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

ફરી બીજો ખિસ્સું ગુંથવા માટે આવા * * નિશાનથી બીજો ખિસ્સું ગુંથવું શરૂ કરો અને આવા + નિશાન સુધી ગુંથી જાઓ. એટલે બીજો ખિસ્સું પુરું થયું, હવે બાકી રહેલા ૧૩ ખૂટાને ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ. એટલે ખિસ્સાનું ગુંથણ પુરું થયું.

હવે ચાલુ ભાત પ્રમાણે દોરડાં ભાત ગુંથતાં ગુંથતાં પટાની ઉપરથી કુલ ૬૬ લાઈન ગુંથી જાઓ. પછી નીચે પ્રમાણે હાથની ગોળાઈ ઉતારો.

૬૭મી લાઈન--ચાલુ ભાત પ્રમાણે ૪૭ ખુટા ગુંથો અને બાકીના ખુટાઓને બે પીન પર ઉતારી નાખી સુયા પરના ૪૭ ખુટાને ગુંથો. એટલે આગળનો ગળાનો એક બાજુનો ભાગ ગુંથાશે.

૬૮મી લાઈન--ગું૦ ફે૦, ૬ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગુંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

૬૯મી લાઈન--૧ ખુ૦ લ૦, પછી ચાલુ ભાત પ્રમાણે ૨ ખુટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ગુંથી જાઓ, છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.

૭૦મી લાઈન--ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

૭૧મી લાઈન--૬૯મી લાઈન પ્રમાણે ગુંથો.

હવે એક લાઈન ૭૦મી લાઈન પ્રમાણે અને બીજી લાઈન ૬૯મી પ્રમાણે વારા ફરતી ગુંથતાં ગુંથતાં સુયા પર ૩૩ ખુટા રહે ત્યાં સુધી ગુંથી જાઓ. એટલે કુલ ૧૪ ખુટા ઘટયા. હવે નીચે પ્રમાણે ગળાની ગોળાઈ ઉતારો,

૮૮મી લાઈન--૨ ખુટા ભેગા, બાકીનું ગુંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

૮૯મી લાઈન--ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

હવે એક લાઈન ૮૮ મો લાઈન પ્રમાણે અને બીજી લાઈન ૮૯મી લાઈન પ્રમાણે વારા ફરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં ૨૨ ખુટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ગૂંથો. પછી બાકી રહેલા ૨૨ ખુટાને ચાલુ ભાત પ્રમાણે, બીજી ૬ લાઈન ગૂંથી ખુટા બાંધો. એટલે ગળાની એક બાજુનો ભાગ ગૂંથાયો. હવે બીજી બાજુના ભાગને ગૂંથવા માટે બીજા છેડાના પહેલા ખુટાની અંદર સલેટીયાં ઊન જોડો, અને ૪૭ ખુટા ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. બાકીના ખુટાને પીન પર એમજ રહેવા દો. અને સુયા પરના ખુટાને ૬૮મી લાઇનથી ગુંથણુ શરૂ કરી ઉપરના પહેલા ભાગની માફક અને એજ રીત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ, એટલે આગળનો ભાગ પુરો થયો. પછી પીઠનો ભાગ નીચે પ્રમાણે ગુંથો.

પહેલા ખુટાની અંદર ઊંન જોડો. પછી એક લાઈન ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ,

૬૮મી લાઈન—૬ ખુટા બાંધો. બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૬૯મી લાઈન—૬ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭૦મી લાઈન—૨ ખુટા ભેગા, વચ્ચે ગૂંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથો, છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.

૭૧તી લાઈન—ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

૭૨મી લાઈન—૭૦મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭૩મી લાઈન—૭૧મી લાઇન પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

૭૪મી લાઈન—૭૦મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭૫મી લાઈન—૭૧મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭૬મી લાઈન—૭૦મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અહીં હાથની ગોળાઈ પુરી થઈ. બન્ને બાજુએ ૧૦, ૧૦ ખુટા ઘટયા. હવે સુયા પરના ખુટાને પટાની ઉપરથી કુલ ૧૧૦ લાઈન સુધી ગૂંથી ખુટા બાંધો. એટલે પીઠનો ભાગ પુરો થયો.

બાંયુ

સફેદ ઊન લઈ નંબર ૧૫ના સુયા વડે ૬૮ ખુટા નાખો, પછી નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન—૨ સાદા, ૨ ઉંધા, ૨ સાદા, ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઇન—૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. હવે ૨ જી લાઈન પ્રમાણે બીજી ૨ લાઈન ગૂંથી જાઓ. પછી સફેદ ઊન તોડી નાખી સલેટીયાં ઊન જોડો.

૫મી લાઈન—૧ ખુટો નાખો, બાકીનું ગૂંથણુ સ્વેટરની ૧લી લાઈનથી શરૂ કરો, અને છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ.

૬ઠી લાઈન—૧ ખુટો નાખો, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે ચાલુ ભાત પ્રમાણે ૧, ૧, ખુટો વધારતાં વધારતાં બન્ને બાજુને છેડે ૪, ૪, ખુટા વધારો. પછી ૪ લાઇન ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથો.

૫મી લાઈન—૬ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૬ઠી લાઈન—૬ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૭મી લાઇન—૨ ખુટા ભેગા, બાકીનું ગુંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૮મી લાઈન—૨ ખુટા ભેગા, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે ૭મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથતાં ગુંથતાં કુલ ગૂંથણુ ૩ ઈંચ થયા પછી ખુટા બાંધો. હવે એ જ રીત પ્રમાણે બીજી બાજુની બાંય ગુંથી જાઓ.

કોલર

સફેદ ઊંન લઈ નંબર ૧૫ના સુયા વડે ૯૮ ખૂટા નાખેા. પછી ૪ લાઈન સાદા ખૂટાની ગુંથી જાઓ. પછી નીચે પ્રમાણે ભાત શરૂ કરેા.

પમી લાઈન—(૧ સાદેા, ઊંન આગળ, ૧ સાદેા) કુલ ૩ વાર. * પછી ૨ સાદા ભેગા કુલ ૬ વાર, (ઊંન આગળ, ૧ સાદેા,) કુલ ૬ વાર, ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગુંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદેા.

૬ઠ્ઠી લાઈન—ઉંધા ખૂટાની ગુંથી જાઓ,

૭મી લાઈન—સાદા ખૂટાની ગુંથી જાઓ.

૮મી લાઈન—સાદા ખૂટાની ગુંથી જાઓ.

૯મી લાઈન—પમી લાઈન પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

૧૦મી લાઈન—ઉંધા ખૂટાની ગુંથી જાઓ.

૧૧મી લાઈન—સાદા ખૂટાની ગુંથી જાઓ.

૧૨મી લાઈન—સાદા ખૂટાની ગુંથી જાઓ.

૧૩મી લાઈન—૨૪ ખૂટા બાંધો, બાકીનું ગુંથણુ ૨૪ ખૂટા બાકી રહે ત્યાં સુધી પમી લાઇન પ્રમાણે ગુંથી જાઓ. અને છેલ્લા ૨૪ ખૂટા સાદા.

૧૪મી લાઈન—૨૪ ખૂટા બાંધો, બાકીનું ગુંથણુ ઉંધા ખૂટા.

૧૫મી લાઈન—ઉંધાં ખુટાની ગુંથી જાઓ.

૧૬મી લાઈન—૨૬ ખુટા બાંધેા, બાકીનું ગુંથણુ સાદા ખુટા ગુંથી જાઓ.

૧૭મી લાઈન--૨૬ ખુટા બાંધેા, બાકીનું ગુંથણુ સાદા ખુટા ગુંથી જાઓ.

૧૮મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગુંથી જાઓ.

૧૯મી લાઈન—૨ ખુટા ભેગા, વચ્ચેનું ગુંથણુ સાદા ખુટા ગુંથી જાઓ. છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.

૨૦મી લાઈન—ઉંધા ખુટા ગુંથતા જાઓ અને ખુટા બાંધતાં જાઓ.

બટનની પટીઓ

સફેદ ઊન લઈ નંબર ૧૫ ના સુયા વડે ૧૨ ખુટા નાખેા, પછી નંબર ૧૫ નેા બીજો સુયેા લઈ નીચે પ્રમાણે ગુંથેા.

૧લી લાઈન—૧ સાદેા, ૧ ઉંધેા, ૧ સાદેા, ૧ ઉંધેા, એવી રીતે આખી લાઇન ગુંથી જાઓ.

૨જી લાઇન—૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૧ ઉંધેા, ૧ સાદેા, ૧ ઉંધેા, ૧ સાદેા, એવી રીતે આખી લાઈન ગુંથી જાઓ.

૩જી લાઇન—૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૧ ઉંધેા, ૧ સાદેા, ૬ ખુટા બાંધેા, ૧ ઉંધેા, ૧ સાદેા, ૧ ઉંધેા.

૪થી લાઇન—૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૧ ઉંધેા, ૧ સાદેા, ૧ ઉંધેા ૬ ખૂટા નાખેા, ૧ ઉંધેા, ૧ સાદેા, ૧ ઉંધેા. અહીં એક કાચ ગુંથાયેા.

૫મી લાઈન—૨ જી લાઈન પ્રમાણે ગુંથી જાઓ.

હવે ૨ જી લાઇન પ્રમાણે ગુંથતાં ગુંથતાં ૨॥ ઇંચ સુધી ગુંથી જાઓ. પછી એક લાઈન ૩ જી લાઇન પ્રમાણે અને બીજી લાઇન ૪ થી લાઇન પ્રમાણે ગુંથેા. એટલે બીજો કાચ ગુંથાયેા. ફરી ૨॥ ઈંચ સુધી ગુંથી ત્રીજો કાચ ગુંથેા એવી રીતે ગુંથતાં ગુંથતાં

કુલ પાંચ કાચ ગૂંથી જાઓ. પછી ૨ લાઈન ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી ખુટા બાંધો એટલે કાચની પટીનું ગુંથણ પુરું થયું પછી એજ માપની બીજી બાજુની પટી ગૂંથેા, પણ કાચ પાડવા નહિ.

હવે સફેદ ઊન લઈ નંબર ૧૪ ના હુક વડે ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ બાંયું અને કોલરને ફરતી બહારની ધાર બોર્ડર બાંધી જાઓ.

સાંધા જોડેા

પહેલાં ગૂંથણુ અવળું રાખી ખભા ઉપરના સાંધા જોડેા. પછી બાંયું સાંધો. હવે કોલર સાંધવા માટે સફેદ ઊન અને નંબર ૧૪ ના હુક વડે બન્ને ગૂંથણુ સવળાં રાખી આગળની એક બાજુએથી કોલરને હુક અને સફેદ ઊનથી બોર્ડર બાંધતાં બાંધતાં ફરતેા સાંધી જાઓ. કોલર જોઈએ તેટલેા લાંબેા ટુંકેા રાખવેા જેથી છેડે આવતાં લાંબેા ટુંકેા રહે નહિ. પછી બાજુની પટીઓ સાંધો. હવે કાચની અંદર ફીટ થાય તેવી રીતે બટન ચોડી જાઓ અને કાચ ઓટી જાઓ. પછી ખિસ્સાની અંદરના પડખાંને સાંધો અને ખિસ્સા ઉપરની સફેદ બોર્ડર સાંધી જાઓ.



સ્ત્રીઓનું જંપર



આકૃતિ ૧૪ મી

માપ–ખભા ઉપરથી પટાની નીચે સુધી કુલ લંબાઈ ૧૭ ઈંચ, છાતીએ પહોળાઈ ૨૭ ઈંચ ગોળ. બાંયુંની લંબાઈ ૪ ઈંચ.

સુયા–નંબર ૮ના જોડી ૧, નંબર ૧૨ના જોડી ૧, નંબર ૧૫ નો સટ ૧, હુક નંબર ૧૪નો ૧, અને પીન નંગ ૨.

ઊંન–બ્લુ ઔંસ ના, સફેદ ઔંસ ૧, અને બટન નંગ ૬.

ઊનની જાડાઈ--૧૫ નંબરના લોખંડના સુયાની જાડાઈ જેટલી ખુટાનું તાણુ-૧ ઈંચના ૬।। ખુટા.

ગૂંથણુ

નીચેની ધારથી શરૂ કરો. બ્લુ ઊન લઈ નંબર ૮ ના સુયા વડે ૨૦૬ ખુટા નાખો. પછી નંબર ૧૨ નો સુયો લઇ નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ, પછી નંબર ૮નો સુયો ખાલી થયો તેને એક બાજુ મુકી નંબર ૧૨ ના સુયા વડે ગૂંથો.

૨જી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૨ સાદા, ૨ ઉંધા, ૨ સાદા, ૨ ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઈનિ ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો

૩જી લાઈન—૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે ૨ જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથતા ગૂંથતા ૩ ઈંચ સુધી ગૂંથી જાઓ. એટલે પટાનું ગૂંથણુ પુરું થયું. પછી બ્લુ ઊન તોડી નાખી સફેદ ઊન જોડો, અને નંબર ૧૨નો સુયો ખાલી થયો તેને એક બાજુ મુકી નંબર ૮ના સુયા વડે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧જી લાઇન—૧ ખુ૦ લ૦, બાકીનું ગૂંથણુ સાદા ખુટા ગૂંથી જાઓ. હવે નંબર ૧૨નો સુયો ખાલી થયો તેને એક બાજુ મુકી ૮ના સુયા વડે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૨જી લાઇન—૧ ખુ૦ લ૦, બાકીનું ગૂંથણુ ઉંધા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઈનિ—૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૪થી લાઇન—૧લી લાઈનિ પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. હવે સફેદ ઊન તોડી નાખી બ્લુ ઊન જોડો. પછી નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, બાકીનું ગૂંથણુ સાદા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઇન—૧ ખુ૦ લ૦, બાકીનું ગૂંથણુ ઉંધા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

હવે એક લાઈન સાદા ખુટાની અને બીજી લાઈન ઉંધા ખુટાની વારા ફરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં ૭ લાઈન ગૂંથો. પછી બ્લુ ઊન તોડી નાખી સફેદ ઊન જોડો અને સફેદ ઊનથી એક લાઈન સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, બાકીનું ગૂંથણુ સાદા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, બાકીનું ગૂંથણુ ઉંધા ખુટા ગૂંથી જાઓ

૪થી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, બાકીનું ગૂંથણુ સાદા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

હવે સફેદ ઊન તોડી નાખી બ્લુ ઊંન જોડો અને એક લાઈન બ્લુ ઊનથી સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. પછી નીચે પ્રમાણે દોરડાં ભાત શરૂ કરો.

૧લી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, * પછી ૨ સાદા, ૪ ઉંધા, ૨ સાદા, ૬ ઉંધા, ફરી આવા* નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ ઉંધો.

૨જી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, * પછી ૨ ઉંધા, ૪ સાદા, ૨ ઉંધા, ૬ સાદા, ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે એક સાદો.

૩જી લાઈન—૧લી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૪થી લાઇન—૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૫મી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૮ સાદા, ૬ ઉંધા, ૮ સાદા, ૬ ઉંધા, એ રીતે આખી લાઇન ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ ઉંધો.

૬ઠી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, * ૮ ઉંધા, હવે ૬ સાદા ખુટા છે તેને સુયા પરથી ઉતારો. પછી પહેલા આગલા ૩ ખુટા ડાબા સુયા પર ચડાવો પછી પાછલા ૩ ખુટાને ડાબા સુયા પર ચડાવીદો. એટલે કુલ ૭ ખુટા થયા. હવે તે ખુટાને ૬ સાદા ખુટા

ગૂંથો. ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો. અહીં અરધી ભાત પુરી થઇ.

૭મી લાઈન—૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. હવે નીચે પ્રમાણે ખિસ્સા ઉતારો.

૮મી લાઇન—૧૭ ખુટા ૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથો. પછી ૧૮ ખુટા બાંધો, અને ૩૫ ખુટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથો. ફરી ૧૮ ખુટા બાંધો, ૨ ઉંધા, ૬ સાદા, ૨ ઉંધા, ૪ સાદા, ૨ ઉંધા, છેલ્લે ૧ સાદો.

૯મી લાઇન—૧૭ ખુટા ૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂથો. * પછી જે ૧૮ ખુટા બાંધ્યા છે તેની નીચે અને પટાની ઉપર બ્લુ ઊન અને નંબર ૧૪ના સુયા વડે ૧૮ ખુટા ઉંચકો. પછી નંબર ૧૪ નો બીજો સુયો લઇ તે ૧૮ ખુટાને એક લાઇન સાદા ખુટાની અને બીજી લાઇન ઉંધા ખુટાની વારાફરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં ૩૦ લાઇન ગૂંથી જાઓ. હવે સ્વેટરના ગૂંથણની સાથે તે ૧૮ ખુટાને ૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અને પાછળના ગૂંથણની ઊન તોડી નાખો. એટલે એક ખિસ્સો ગૂંથાયો. હવે ૩૫ ખુટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. પછી બીજો ખિસ્સો ગૂંથવા માટે આવા * નિશાનથી શરૂ કરી પહેલા ખિસ્સાની માફક બીજા ખિસ્સાને ગૂંથી જાઓ. અને બાકીના ૧૭ ખુટાને ૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અહીં ખિસ્સાનું ગૂંથણ પૂરું થયું. હવે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧૦મી લાઈન—૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૧મી લાઇન—૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ

૧૨મી લાઈન—૨જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૩મી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, પછી ૮ સાદા, ૬ ઉંધા, ૮ સાદા, ૬ ઉંધા, એવી રીતે આખી લાઇન ગૂંથી જાઓ, છેલ્લે ૧ ઉંધો.

૧૪મી લાઈન—૬ઠી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અહીં એક દોરડું પુરું થયું. ફરી ૭મી લાઈનથી શરૂ કરી ૧૪મી લાઈન સુધી ગૂંથો, એટલે બીજું દોરડું ગૂંથાયું. હવે જેટલાં દોરડાં ગૂંથવાનાં હોય તેટલાં ઉપરની રીત પ્રમાણે ગૂંથો.

હવે ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથતાં ગૂંથતાં કુલ ગૂંથણુ ૧૦॥ ઈંચ થયા પછી નીચે પ્રમાણે હાથની ગોળાઈ ઉતારો

૧લી લાઈન—ચાલુ ભાત પ્રમાણે ૫૦ ખુટા ગૂંથો અને બાકી રહેલા ખુટાઓને બે પીન પર ઉતારી નાખી સૂયા પરના ખુટાને ગૂંથો એટલે આગળનો ગળાનો એક બાજુનો ભાગ ગૂંથશે. * *

૨જી લાઈન--ગૂં૦ ફે૦, ૮ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઈન--ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. છેલ્લા બે ખુંટા ભેગા.

૪થી લાઇન--ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે એક લાઇન ૩જી લાઈન પ્રમાણે અને બીજી લાઈન ૪થી લાઈન પ્રમાણે વારા ફરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં સુયા પર ૩૪ ખુટા રહે ત્યાં સુધી ગૂંથી જાઓ. એટલે હાથની ગોળાઇ પુરી થઇ અને કુલ ૧૬ ખુટા ઘટયા. પછી બાકી રહેલા ૩૪ ખુટાને ઘટાડયા વગર ચાલુ ભાત પ્રમાણે બીજી ૧૪ લાઇન ગૂથી નીચે પ્રમાણે ગળાની ગોળાઈ ઉતારો.

૩૨મી લાઈન—૨ ખુટા ભેગા, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૩૩મી લાઈન—ચાલુ દોરડાં પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

હવે એક લાઇન ૩૨મી લાઈન પ્રમાણે અને બીજી લાઈન ૩૩મી લાઇન પ્રમાણે વારા ફરતી ગૂંથતાં ગૂંથતાં સુયા પર ૨૩ ખુટા બાકી રહે ત્યાં સુધી ગૂંથો. પછી બાકી રહેલા ૨૩ ખુટાને

ઘટાડયા વગર સીધે સીધું ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે કુલ ગૂંથણુ ૧૭ ઈંચ થયા પછી ખુટા બાંધેા, એટલે ગળાનેા એક બાજુનેા ભાગ ગૂંથાયેા. હવે આગળના ગળાના બીજી બાજુના ભાગને ગૂંથવા માટે બીજી બાજુના છેડાના પહેલા ખુટાની અંદ બ્લુ ઊંન જોડેા અને ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે ૫૦ ખુટા ગૂંથી જાઓ. બાકીના ખુટાને પીન પર એમજ રહેવા દેા અને સુયા પરના ૫૦ ખુટાને આવા * * નિશાનથી ગૂંથણુ શરૂ કરેા. પછી પહેલા ભાગની માફક અને એ જ રીત પ્રમાણે ગળાના બીજી બાજુના ભાગને ગૂંથી જાઓ. એટલે આગળનેા ભાગ પુરેા થયેા. હવે પીઠના ભાગને ગૂંથવા માટે પીન પરના પહેલા ખુટાને અંદર ઊંન જોડેા અને નીચે પ્રમાણે ગૂંથણુ શરૂ કરેા.

૧લી લાઈન—ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઈન—૮ ખુટા બાંધેા, બાકીનું ગૂંથણુ ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઇન—૧લી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૪થી લાઇન—૨ ખુટા ભેગા, વચ્ચેનું ગૂંથણુ ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.

૫મી લાઈન—ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૬ઠી લાઇન—૩જી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. અહીં હાથની ગેાળાઈ પુરી થઇ. કુલ ૧, ૧, બાજુએ ૧૦, ૧૦, ખુટા ઘટયા. હવે બાકી રહેલા ૮૬ ખુટાને ઘટાડયા વગર સીધે સીધું ચાલુ દોરડાં ભાત પ્રમાણે ગૂંથતાં ગૂંથતાં કુલ ગૂંથણુ ૧૭ ઈંચ થયા પછી ખુટા બાંધેા. એટલે પીઠનેા ભાગ પુરેા થયેા.

બાંયુ

બ્લુ ઊંન લઈ નંબર ૮ના સુયા વડે ૬૮ ખુટા નાખેા અને નંબર ૮નેા બીજો સુયેા લઈ નીચે પ્રમાણે ગૂંથેા.

૧લી લાઇન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઈન—૧ સાદો, * (ઊન આગળ ૧ સાદો,) કુલ ૩ વાર. પછી ઊંન આગળ, ૨ સાદા ભેગા, (૨ સાદા ભેગા.) કુલ ૬ વાર ઊંન આગળ, બે સાદા ભેગા, (ઊન આગળ, ૧ સાદો,) કુલ ૩ વાર ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો.

૩જી લાઇન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૪થી લાઇન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૫મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. પછી બ્લુ ઊંન તોડી નાખી સફેદ ઊન જોડો અને સફેદ ઊનથી નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૬ઠી લાઇન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૭મી લાઈન સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૮મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ, હવે સફેદ ઊન તોડી નાખી બ્લુ ઊંન જોડો, અને બ્લુ ઊન વડે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૯મી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૦મી લાઇન—ત્રીજી લાઇન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ, અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.

૧૧મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ, અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.

૧૨મી લાઈન—૧ સાદો, બાકીનું ગૂંથણુ ૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. છેલ્લા ૨ ખુટા સાદા.

૧૩મી લાઇન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો. હવે બ્લુ ઊન તોડી નાખી સફેદ ઊન જોડો અને સફેદ ઊનથી નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧૪મી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.

૧૫મી લાઇન—૧૪ મો લાઇન પ્રમાણે ગૂંથો. છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.

૧૬ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ, અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.
હવે સફેદ ઊન તોડી નાખી બ્લુ ઊંન જોડો.

૧૭ મી લાઈન—૩ સાદા, બાકીનું ગૂંથણુ ૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. છેલ્લા ૩ ખુટા સાદા, અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.

૧૮ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. અને છેલ્લે ૧ ખુટો નાખો.

૧૯ મી લાઈન—૪ સાદા, બાકીનું ગૂંથણુ ૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ, છેલ્લા ૪ સાદા.

૨૦ મી લાઈન—૮ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણુ ઉંધા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૨૧ મી લાઈન—૮ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણુ સાદા ખુટા ગૂંથી જાઓ. હવે બ્લુ ઊન તોડી નાખી સફેદ ઊંન જોડો, અને સફેદ ઊંન વડે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૨૨ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૨૩ મી લાઈન—૨ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણુ ઉંધા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૨૪ મી લાઈન—૨ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણ સાદા ખુટા ગૂંથી જાઓ. હવે સફેદ ઊંન તોડી નાખી બ્લુ ઊન જોડો.

૨૫ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૨૬ મી લાઈન-૨ ખુટા ભેગા, બાકીનું ગૂંથણુ ૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ, છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.

૨૭ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૨૮ મી લાઈન—૨ ખુટા ભેગા, વચ્ચેનું ગૂંથણુ ૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ. છેલ્લા ૨ ખુટા ભેગા.

૨૯ મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૦ મી લાઈન—સાદા ખુટા ગૂંથતાં જાઓ અને ખુટા બાંધતાં જાઓ. ખુટા બાંધી રહ્યા પછી ઊન તોડી નાખી બાકી રહેલા છેલ્લા ખુટાની અંદર પરોવી બહાર કાઢો. હવે બીજી બાજુની બાંયને ઉપરની બાંયની માફક અને એજ રીત પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

કોલર

બ્લુ ઊન લઇ નંબર ૮ના સુયા વડે ૧૨૪ ખુટા નાખો. પછી નંબર ૮નો બીજો સુયો લઈ ૪ લાઈન સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. પછી નીચે પ્રમાણે ભાત શરૂ કરો.

૫મી લાઈન—૧ સાદો, (ઊન આગળ, ૧ સાદો) કુલ ૩ વાર. * પછી ઊન આગળ, ૨ સાદાં ભેગા, ૨ સાદા ભેગા, કુલ ૬ વાર. ફરી ઊન આગળ, ૨ સાદા ભેગા, (ઊન આગળ, ૧ સાદો.) કુલ ૬ વાર ફરી આવા * નિશાનથી શરૂ કરી છેડા સુધી ગૂંથી જાઓ. છેલ્લે ૧ સાદો.

૬ ઠી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ હવે બ્લુ ઊન તોડી નાખી સફેદ ઊન જોડો. અને સફેદ ઊન વડે નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૭મી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૮મી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ. હવે સફેદ ઊન તોડી નાખી બ્લુ ઊન જોડો.

૯મી લાઈન—૫મી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી જાઓ.

૧૦મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૧મી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૨મી લાઈન—સાદા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૩મી લાઈન—ઉંધા ખુટાની ગૂંથી જાઓ.

૧૪મી લાઇન—૩ સાદા, ૨ સાદા ભેગા, ૩ સાદા, ૨ સાદા ભેગા, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ.

૧૫મી લાઈન—૧૨ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણુ ઉંધા ખુટાનું ગૂંથી જાઓ.

૧૬મી લાઈન—૧૨ ખુટા બાંધો, બાકીનું ગૂંથણુ ઉંધા ખુટા ગૂંથી જાઓ.

૧૭મી લાઈન—ઉંધા ખૂટા ગૂંથી જાઓ.

૧૮મી લાઇન—સાદા ખુટા ગૂંથો અને ખુટા બાંધો.

બટનની પટીઓ

સફેદ ઊન લઇ નંબર ૧૫ના સુયા વડે ૧૦ ખુટા નાખો, પછી નીચે પ્રમાણે ગૂંથો.

૧લી લાઈન—૧ સાદો, ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, ૧ ઉધો, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ.

૨જી લાઇન—૧ ખુ૦ લ૦, ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો, ૧ સાદો, એવી રીતે આખી લાઈન ગૂંથી જાઓ.

૩જી લાઈન—૧ ખુ૦ લ૦, ૧ ઉંધો, ૬ ખુટા બાંધો, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો.

૪થી લાઇન—૧ ખુ૦ લ૦, ૧ ઉંધો, ૬ ખુટા નાખો, ૧ સાદો, ૧ ઉંધો. અહીં એક કાચ ગૂંથાયો. પછી ૨જી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથતાં ગૂંથતા બીજી ૧૬ લાઈન ગૂંથી જાઓ. ફરી ૧૭મી લાઈન ૩જી લાઈન પ્રમાણે અને ૧૮મી લાઈન ૪થી લાઈન પ્રમાણે ગૂંથી કાચ પાડો, ફરી ૧૬ લાઇન ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી ત્રીજો કાચ પાડો, એવી રીતે કુલ સાત કાચ થયા પછી ૨ લાઇન ચાલુ ભાત પ્રમાણે ગૂંથી ખુટા બાંધો. પછી એજ માપની બીજી બાજુની પટી ગૂંથો પણ કાચ પાડવા નહિ.

હવે સફેદ ઊન લઇ નંબર ૧૪ના હુક વડે ચિત્રમાં બતાવ્યા મુજબ બાંયું તથા ખિસ્સા ઉપરની ધારપર અને કોલરને ફરતી બોર્ડર બાંધો.

સાંધા જોડો.

પહેલાં ગૂંથણુ અવળું રાખી ખભા ઉપરના સાંધા જોડો. પછી બાંયું સાંધો. હવે કોલર સાંધવા માટે બ્લુ રંગનો એક હાથ લાંબો દોરો સોયમાં પરોવી સ્વેટરનું ગૂંથણુ સવળું અને કોલરનું ગૂંથણુ અવળું રાખી એક છેડેથી સાંધવો શરૂ કરો. કોલર જોઈએ તેટલો તાણવો કે છેડે આવતાં લાંબો ટુંકો રહે નહિ. પછી બાજુની પટીઓ સાંધો. ડાબી બાજુએ કાચની પટી સાંધો અને જમણી બાજુએ બટનની પટીને સાંધી કાચની અંદર ફીટ થાય તેવી રીતે બટન ચોડી જાઓ અને કાચ ઓટી જાઓ. પછી ખિસ્સાના અંદરનાં પડખાંને સાંધો. હવે કોલરને ચિત્રમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સ્વેટરની સાથે સાંધી જાઓ.*

સમજુતિ : ખુ. લ. = ખુટો લપસાવો.
ગૂં. ફે. = ગૂંથણુ ફેરવો

* [‘ ઊનનું ગૂંથણુકામ ’ ભાગ ૧ માંથી.]

ગુલાબ ફુલની રીત.

સાધન:—ગુંથણકળાના જુદા જુદા નમુનામાં ગુલાબ ફુલનો નમુનો ઘણોજ કુદરતી ફુલને મળતો આવે છે. આ બનાવવામાં સોયો નંબર પાંચનો બનતાં સુધી જોઈએ છીએ અને ક્રોશેના દડા આછા ખુલતા ગુલાબી રંગના જોઈએ.

શરૂઆતઃ—પ્રથમ ૮ સાંકળી ગુંથો અને પહેલી સાંકળીમાં સીંગલ ક્રોશે (આંટા વગરનો ટાંકો) લઈને જોડો. આથી ગોળ કુંડાળું થશે. હવે ૨ સાંકળી ગુંથો અને પહેલી ૮ સાંકળીમાંની પહેલી સાંકળીમાં ૧ ટ્રેબલ (થામલી અગર ૧ આંટાવાળો પાસો) ગુંથો, ૨ સાંકળી ગુંથો અને ૮ સકળીમાંની બીજી સાંકળીમાં ૧ ટ્રેબલ ગુંથો. આ પ્રમાણે આઠે સાંકળી ઉપર ગુંથી જાઓ. જેથી ૮ જાગા પડશે. આઠમી જાળી પહેલા ટ્રેબલ સાથે સફાઇથી જોડો. હવે પહેલી જાળીમાં ૧ ડબલ ક્રોશે (૧ આંટા વાળો ટાંકો) ગુંથો, ત્યાર પછી ૩ ટ્રેબલ ગુંથો અને વળી ૧ ડબલ ક્રોસે ગુંથો. ૧ જાળીમાં કુલ ૫ ટાંકા ગુંથો, આગળ પાછળ ૨ ડબલ ક્રોશે અને વચમાં ૩ ટ્રેબલ એ રીતે ૮ જાળીમાં ગુંથી જાઓ. આથી ૮ પાંખડીયો થશે.

બીજી હારઃ—૪ સાંકળી ગુંથો તે પહેલી પાંખડીની પાછળના ડબલ ક્રોશેના આંટામાં સફાઇથી જોડો. આ રીતે ૪ સાંકળી ગુંથી પાંખડીની પાછળ ઉપર કહ્યું તે પ્રમાણે જોડી જાઓ. હવે ૪ સાંકળીનું જે પહેલું નાકું પડ્યું છે તેમાં ૧ ડબલ ક્રોશે ગુંથો. ત્યારપછી ૫ ટ્રેબલ ગુંથો અને ફરી ડબલ ક્રોહે ગુંથો. આ બીજી હારની પહેલી પાંખડી પડી. એ રીતે દરેક ૪ સાંકળીનાં નાકાંમાં ગુંથી જાઓ. આથી બીજી ઉપરની હારની ૮ પાંખડી પડશે.

ત્રીજી હાર:—૫ સાંકળી ગુંથો અને તે બીજી હારની પહેલી પાંખડીમાંના પાછળના સાતમાં ડબલ ક્રોશેમાં જોડો. આ રીતેજ ૮ સાંકળીના નાકાં ગુંથી જાઓ. હવે પહેલા નાકામાં ૧ ડબલ ક્રોસે ગુંથો અને ૭ ટેબલ ગુંથો અને પાછો ડબલ ક્રોસે ગુંથી પાંખડી પુરી કરો. આ રીતે કુલ ૯ ટાંકા લઈ પાંખડીની હાર પૂરી કરો.

ચોથી હાર:—૬ સાંકળી ગુંથો અને પાંખડીની પાછળ ઉપર મુજબ ૦ વાકાં કરી જાઓ પહેલાં નાકામાં ૧ ડબલ ક્રોશે, ૯ ટેબલ અને પાછો ૧ ડબલ ક્રોશે ગુંથો. કુલ ટાંકા ૧૧ ગુંથી ફુલ પૂરું કરો.

આ પ્રમાણે ગુલાબ ફુલનો આબેહુબ નમુનો થયો.

ઉપયોગ:—હવે તેનાથી બીજા ઘણા નમુના બની શકે છે. તોરણ, અરધાં ફુલની લેસ, રૂમાલ કે ટેબલ ક્લૉથ (મેજ ઉપર નાંખવાનું લુગડું) વગેરે નમુનામાં ગુલાબફુલ નાંખી શકાય છે.

ફુલનો રૂમાલ

સાધન:—આ નમુનો બનાવવા માટે જોઈતી ચીજો: ૭ નંબરની સફેદ દોરાની આંટી તથા લોખંડનો એક સોયો.

શરૂઆત:—ચૌદ સાંકળીથી શરૂઆત કરીને ગોળ જોડો. પછી એ કુંડાળામાં વીસ આંટાવાળા ટાંકા લ્યો ને સફાઈથી ગોળ જોડો,

પ્હેલી હાર:—વીસ સાંકળી લ્યો ને પેલા કુંડાળામાંના એક આંટામાં આંટા વગર નાંખો. એમ વીસ સાંકળી લઈને વીસેમાં કરી જાઓ, જેથી વીસ સાંકળીવાળા વીસ કુંડાળા પડશે. અને પછી પેલી વીસ સાંકળીમાંની દસ સાંકળીમાં આંટા વગર દસ આંટા લ્યો.

બીજીહાર:—બાર સાંકળી લ્યો ને પેલા વીસ સાંકળીવાળા કુંડાળામાં આંટા વગર નાંખો. એમ દરેક કુંડાળામાં કરી જાઓ,

જેથી બાર સાંકળીવાળા વીસ કુંડાળા પડશે. અને પછી પ્રથમની માફકની પાંચ સાંકળીમાં પાંચ સાદા ટાકા લ્યો.

ત્રીજી હારઃ—દસ સાંકળી લ્યેા ને પછી પેલા બાર સાંકળીવાળા કુંડાળામાં આંટા વગર નાંખેા એમ દસ સાંકળીવાળાં વીસ કુંડાળાં પડશે.

ચેાથી હાર—પેલા દસ સાંકળીવાળાં કુંડાળામાં આંટા લઇને નાંખેા. પછી ત્રણ સાંકલી લઈને ફરીને એજ કુંડાલામાં આંટા લઇને નાંખેા. અને પછી પાંચ સાંકળી લઇને દસ સાંકળીવાળા એની સાથેના કુંડાળામાં આંટા લઇને નાખેા. પછી ત્રણ સાંકળી લઇને એજ કુંડાળામાં આંટા લઇને નાંખેા. એમ વીસેમાં કરી જાએા.

પાંચમી હાર—પાંચ સાંકળી લઇને પેલા ત્રણ સાંકળીવાલા કાણામાં આંટાવાલા બે આંટા લ્યેા. ને પછી બે સાંકળી લઈ ને એજ કાણામાં બે આંટાવાલા આંટા લ્યેા. એમ વીસેમાં કરી જાએા.

છઠ્ઠી હારઃ—પાંચ સાંકળી લઈને પેલા બે સાંકળીવાળા કાણામાં આંટા વગર નાંખેા. પછી ચાર સાંકળી લઈને એજ કુંડાળામાં આંટા વગર નાંખેા. પાછી પાંચ ને પછી ચાર સાંકળી લઈને એજ કુંડાળામાં આંટા વગર નાંખેા. ને પછી પાંચ લ્યેા ને બીજા બે સાંકળીવાળા કુંડાળામાં આંટા વગર નાંખેા ને પછી પ્હેલી ચાર પછી પાંચ પછી ચાર સાંકળી લઈને આંટા વગર નાંખવું જેથી ફુદડી જેવું થશે એમ વીસેમાં કરી જવું:—

ન્હાનાં ફુલોઃ—હવે વચ્ચે જોડવાનાં ન્હાનાં ફુલો માટે દસ સાંકલીથી શરૂઆત કરેા ને ગેાળ જોડેા, પછી એ કુંડાલામાં દસ આંટાવાલા આંટા લ્યેા.

બીજે ફેર—ત્રણ સાંકળી લઈને કુંડાળામાંના એક આંટામાં આંટાવાળા બે આંટા લઇને પછી બે સાંકળી લઇને એજ આંટામાં

બે આંટાવાળા આંટા લ્યો. પછી ત્રણ સાંકળી લઈને બીજા આંટા-વાળા બે આંટા લ્યો. પછી બે સાંકળી લઈને એજ આંટામાં આંટાવાળા બે આંટા લ્યો. એમ દરેકમાં કરવું જેથી આઠ બે સાંકળીવાળા કાણાં પડશે.

ત્રીજો ફેરઃ—ચાર સાંકળી લઈને બે સાંકળીવાળા કાંણામાં આંટા વગર નાંખો ને પછી ફરીને ચાર સાંકળી લઇને એજ કાણામાં આંટા વગર નાંખો. પછી પાંચ ને પછી ચાર સાંકળી લઇને એજ કાણામાં આંટા વગર નાંખો. પછી ચાર સાંકળી લઇને બીજા કાણામાં એજ પ્રમાણે કરવું. જેથી કુદડીઓ આઠ પડશે. પછી વચ્ચે પડેલી ખાલી જગામાં એ ફુલ જોડી દેવું.

મોજાં ગૂંથવાની રીત

ગૂંથણ:—પહેલ વહેલાં આંટા લેવા. પછી ચાર ચત્તા અને ચાર ઉંધા લેવા. એ પ્રમાણે જેટલું ભરવું હોય ત્યાં લગી ભર્યાંજ કરવું. પછી આંટો મારી બેનો એક કરવો. તો પણ આંટો અને બખીઓ એમ કરીને બે બખીઆ આવે તેની એક લાઈન લેવી. પછી એક લાઇન ચત્તા બખીઆની લેવી; પછી જે સોયા પર આંટા હોય તે સોયા પરના ૧૨ આંટા લેવા. પછી પાછા વચ્ચેના ૧૨ આંટા લેવા. એ પ્રમાણે ૨૪ આંટા થાય. પછી ચોવીસ આંટાવાળો સોયો ફેરવી નાંખવો. પછી વચ્ચેના ૧૨ આંટા લેવા. તે બારના બાર ગુંથ્યા કરવા. પછી પાછો સોયો ફેરવી નાંખવો. એ મુજબ પંદરેક લાઈન થાય ત્યાં લગી બાર આંટા વચ્ચેના ભર્યાંજ કરવા. એટલે એડી થાય. પંદરેક લાઈન લેવી તે ચત્તા બખીઆની લેવી. એડીની ૫ બહાર ગુંથ્યા પછી વચ્ચેના ટાંકા ચઢાવી લેવા. સોયા પર બન્ને તરફના ચઢાવો લેવા. ७



મારુંઘર

[ભાગ ૨ જો]

" સ્ત્રી સૌંદર્યતાનું પ્રતિક છે. પ્રેમ, દયા, ધીરજ અને સહનશીલતાની મૂર્તિ છે. એ માનવજીવનનું એક મહાન પ્રેરણા બિન્દુ છે. સ્ત્રી જીવનનું મીઠું અને મધુરું સાજ છે."



સ્ત્રી–એટલે ?

સર્જનહારે સર્જેલા સંસારનો સ્થંભ એટલે સ્ત્રી. પુરુષ સૂર્ય છે તો એ તેની પ્રભા છે. પુરુષ ચંદ્ર છે તો એ તેની ચાંદની છે. પુરુષ પુષ્પ છે તો એ તેની સૌરભ છે. આમ સ્ત્રી અને પુરુષ અન્યોન્ય પુરક છે. જીવનરણુની એ એક શિતળ છાંયડી અને જળભરી મીઠી વીરડી છે. ભવાટવીમાં શ્રમિત થએલો પાન્થ એના આશ્રયે શાન્તિ અનુભવે છે. તેનું મીઠું જળ પી હૃદય તૃષા છીપાવે છે. આમ સ્ત્રી એ જીવનનું જાદુ છે. સ્ત્રી મનુષ્યનું સર્વસ્વ છે. સ્ત્રી તું જીવનના ઉન્નત સુખે વિહાર કર અને કરાવ. એ જ અભ્યર્થના.



ॐ શ્રી. ૧૧

નારી ભાવના

પ્રાચીન નારીભાવના

श्रुतं दृष्टं स्पृष्टं स्मृतमपि नृणांह्लादजननं,
न रत्नं स्त्रीभ्योऽन्यत्क्वचिदपि कृतंलोकपतिना ।
तत.स्तो धर्मार्थौं सुत विषय सौख्यानि च ततो,
गृह लक्ष्म्यो मान्याः सततमबला मानविभवैः ॥

દર્શનથી, શ્રવણથી, સ્પર્શથી અને સ્મરણથી પણ પુરુષને આહ્લાદ ઉત્પન્ન કરે એવું સ્ત્રીઓ વિના બીજું કોઈ રત્ન લોકપતિ બ્રહ્માએ ક્યાંય પણ ઉત્પન્ન કર્યું નથી, એટલું જ નહિ પરંતુ ધર્મ અને અર્થની ઉત્પત્તિ પણ સ્ત્રીઓમાંથી જ થાય છે. પુત્ર અને વિષય

સંબંધી સુખોનો આધાર સ્ત્રીઓ ઉપર જ છે. એટલા માટે ઘરમાં લક્ષ્મીરૂપે વસનારી સ્ત્રીઓ સત્કાર અને વૈભવદ્વારા માન આપવા યોગ્ય છે.

કુદરતના વ્યવહારમાં સ્ત્રીની ઉત્પત્તિ એ જ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

આપણા પ્રાચીન સંસાર વહેવારમાં સ્ત્રીઓની—મહત્તા વિશેષ પ્રમાણમાં જાળવવામાં આવતી હતી. યજુર્વેદમાં કહ્યું છે કેઃ—

"ઇડા કહેતાં સ્ત્રી પૂજ્ય છે. સ્ત્રી તે છે કે જેને સન્માન ઘટે છે. તે ખરેખર ગૃહસ્થાશ્રમનો ઉલ્લાસ છે. હંમેશાં મધુર વચની અને આનંદી, સાંત્વન આપનાર અને ચંદ્રમા જેવી શાન્ત પ્રકૃતિવાળી સ્ત્રી ઘરના પ્રકાશરૂપ છે. તેના અંતર, સ્વભાવની કોઈ પણ રીતે અવગણના કરવી યોગ્ય નથી. તે ગાયના જેવી નમ્ર અને પોષણ કરનારી છે. હે દેવી! તું મને માયાળુ શબ્દો કહે અને સુકૃત્યોનો ઉપદેશ કર કે જેથી હું હૃદય અને મન ઉભયના ઉત્તમ ગુણોને પ્રાપ્ત થાઉં."

વળી યજુર્વેદમાં પુનઃ કહ્યું છે કેઃ—

"હે દેવી! તું મહાન છે. તું અમારી પૂજાપાત્ર છે. આવ, અને મારા ગૃહરાજ્યની રાણી થા, કે જ્યાં તારા લીધે હું મોટો સંતોષ પામું. અનેક પ્રકારની સમૃદ્ધિ—નવનિધિ તને પ્રાપ્ત થાઓ અને ગૃહરાજ્ઞી બની મારા દુઃખોનું સાંત્વન કર. તું અમને હજારગણું બળ આપ. અનેક પ્રકારના વિજ્ઞાન અને શિક્ષાને ગ્રહણ કરનારી—જાણનારી! હે પુષ્કળ દુધ અને બીજી આશાષોથી ભરેલી દેવી! તારી મારફત મને ભૌતિક તેમજ આધ્યાત્મિક આબાદી પ્રાપ્ત થાઓ."

આ મંત્રોએ પ્રાચીન સમયમાં પુરુષોની નારીભાવના કેવી હતી તેનું આબાદ વર્ણન કર્યું છે. સ્ત્રી ખરેખર માન આપવા લાયક છે. સ્ત્રી જ સમાજનો મહાન સ્થંભ છે, તે પ્રેમનો અવતાર છે એટલે કદાપિ તેની અવગણના કરવી ન જોઈએ.

અર્વાચીન નારીભાવના

આમ પ્રાચીન નારીભાવના અર્વાચીન સમય કરતાં વધુ જ્વલંત અને આદર્શ હતી. ત્યાર પછી જેમ જેમ સમય જતો ગયો તેમ તેમ આખી હિંદી સંસ્કૃતિ અવનતિના પંથે ઉતરતી ગઈ અને એની સાથેસાથે પ્રાચીન નારીભાવનાનો લોપ થતો ગયો અને નારી પણ તેના મૂળ આદર્શોને વિસારતી ગઈ અને અજ્ઞાનતા, વહેમ વગેરેમાં સબડવા લાગી. એટલે તેણે પ્રાચીન સમયમાં જાળવેલું ઉન્નત સ્થાન અવનતિએ આવી પહોંચ્યું છે.

હિંદીઓ કે જે હજુ રાષ્ટ્રજન્મની પ્રસૂતિની વેદનામાં છે, તેઓ હિંદના નારી જીવનને તેની ઉચ્ચ કક્ષાએ વિકસાવવા હવે પુનઃ પ્રયત્નો કરી રહ્યાં છે. હિંદીઓ હવે સમજવા લાગ્યા છે કે નારીના ઉદ્ધાર વિના કોઈ પણ જાતની પ્રગતિ સંપૂર્ણપણે થઈ શકે તેમ નથી. એટલે દિવસે દિવસે નારીજીવનના કોયડાઓ ઉકેલવાનું કાર્ય હિંદનાં આગેવાન સ્ત્રી-પુરુષો કરી રહ્યાં છે. અને સ્ત્રીઓ જીવન અને વ્યવહારના દરેક કાર્યમાં આગળ પડતો ભાગ લે તેમ સૌ ઇચ્છે છે. ઈંગ્લાંડ વાસીઓ પણ નારી, હિંદની પ્રાચીન નારીઓ જેવી બને તેમ ઇચ્છે છે. તેઓ કહે છે કેઃ—

"We do not wish our women to be the suffragists of England. We desire them to be queen of our house-holds, a blessing to ourselves, true wives to their husbands, true mothers to their children, a source of our country's welfare, may goddesses like Sita and Damayanti of yours."

આમ અર્વાચીન સમયમાં પુરુષોમાં પુનઃ પ્રાચીન નારીભાવના પેદા થવા લાગી છે. સ્ત્રીઓએ પણ પોતાની મહત્તા પ્રાપ્ત કરવા માટે તનતોડ પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.

નારીનો ઇતિહાસ

પ્રાચીન નારી

નારી જગજ્જનની છે. એની મહત્તા પ્રાચીન કાળમાં ખૂબ હતી એ આપણે જાણ્યું અને તેથી જ હિંદુઓના સર્વ આદર્શ નારી સ્વરૂપે દૃષ્ટિગોચર થાય છે.

વિદ્યાનો આદર્શ :	—	સરસ્વતી દેવી
સૌંદર્યનો આદર્શ :	—	રતિ
પવિત્રતાનો આદર્શ :	—	ગંગાદેવી
ધનનો આદર્શ :	—	લક્ષ્મીદેવી
પરાક્રમનો આદર્શ :	—	મહામાયાદેવી



શ્રી મહાલક્ષ્મીજી

અને પ્રાચીનકાળમાં નારી જાતિ પણ અગાધ જ્ઞાનમંડિતા હતી. એ માટે ગાર્ગી, મૈત્રેયી વગેરેનાં નામો જગવિખ્યાત છે. લોપામુદ્ર, ઘોષા આદિ સ્ત્રીઓ 'ऋषिका' બની ગઇ આમ જ્ઞાની સ્ત્રીઓ 'ऋषिका' નું પદ પ્રાપ્ત કરવાને શક્તિશાળી હતી.

આ સ્ત્રીઓ ફક્ત ઘરની ચાર દિવાલોમાં જ રહેલી હોત તો

તેઓ આવું ઉત્તમપદ પ્રાપ્ત ન જ કરી શકત. એટલે એ સિદ્ધ થાય છે કે પ્રાચીન સ્ત્રીઓ જ્ઞાનામૃત અને સામાજિક વ્યવહારથી વેગળી નહોતી રહેતી. આત્મોન્નતિ માટે પ્રાચીન સ્ત્રીઓ પુરુષોની સાથે એક જ ક્ષેત્રમાં વિહરતી નજરે પડે છે. પત્ની વિના પતિનો યજ્ઞ સફળ થતો નહતો એ પણ સ્ત્રી મહત્તાનો એક પ્રાચીન આદર્શ રજુ કરે છે.



શ્રી સરસ્વતીજી

આમ પ્રાચીન યુગ—વૈદિક યુગ, સ્ત્રી સ્વતંત્રતાનો સમય હતો. સ્ત્રીઓને સર્વ દિશાઓમાં પ્રગતિ કરવાનો સમય અને મોકા મળતાં અને સ્ત્રી પણ જે ક્ષેત્રમાં પગ માંડતી તે ક્ષેત્ર તેની પ્રતિભાથી અલૌકિક રીતે અજવાળતી.

જેમ જેમ પ્રાચીનકાળની ભાવનાઓ શિથિલ થવા માંડી તેમ તેમ નારી—દેવી, સમ્રાજ્ઞી, સહચરી, પથપ્રદર્શિકા વગેરે પદથી વંચિત થતી ગઈ અને બુદ્ધકાળ દરમિયાન સ્ત્રી ભિક્ષુણીઓને રોમની ઉપમાથી નવાજવામાં આવી છે. જે નારીઓ સનાતન વૈદિકકાળમાં સ્વતંત્ર રીતે વિહરતી હતી તે હવે વિષમતાના વિષથી ભરેલા વાતાવરણમાં ઘરની ચાર દિવાલોની અંદર પરિમીત થઈ. અને એ સમયે સ્ત્રીઓ માટે એમ કહેવાતું કે:—

'પતિ સેવા માટેનું જ જ્ઞાન સ્ત્રીને જરૂરી છે. ગૃહકાર્ય—ધંધો કરવાં એનાં યજ્ઞ અને અગ્નિહોત્ર છે.'

જો કે બૌદ્ધ કાળ પછી પણ કેટલાક સમય સુધી સ્ત્રીએ પોતાનું ગૌરવ સાચવી જાણ્યું છે. પાછળના કેટલાય બૌદ્ધ ગ્રંથોમાં એ બાબતનું મંતવ્ય મળી આવે છે. શ્રદ્ધા અને વિશાખા એના જવલંત દાખલા છે. વળી મંડનમિશ્રની સ્ત્રી—સરસ્વતિ ઉર્ફે વિદ્યાધરી શંકરાચાર્ય જેવા ધુરંધર શાસ્ત્રવિશારદ અને તેના પતિ મંડનમિશ્રના

વિવાદમાં મધ્યસ્થ તરીકે રહેવું તથા જો મંડનમિશ્ર વિવાદમાં પરાજીત બને તો તેની સાથે શ્રી શંકરાચાર્યે વિવાદ કરવો એવું ઠરાવ્યું હતું. એ જોતાં એ સમય સુધી નારી તેનો આદર્શ ઉજ્જવળ રીતે જાળવી રહી હતી એમ કહી શકાય.

મધ્યયુગની નારી

રજપુત યુગમાં પણ અપવાદ રૂપે દુર્ગાવતી જેવી નારીઓએ પોતાની મહત્તા જાળવી રાખવા પ્રયત્ન કરેલા છે. પોતાના બાળકની રક્ષા માટે દુર્ગાવતીએ અકબર સાથે સંગ્રામ ખેડયો હતો.

તેમ છતાં વૈદિક સમયના શ્રેષ્ઠ આદર્શોની ઈમારત પૃથક પૃથક તૂટવા માંડી. તેના અવશેષો–ભગ્નાવશેષો રજપુત કાળ સુધી ટકયા પણ સમયના પ્રબળ ઘસારા સામે કયાં સુધી ટકી શકે? સ્ત્રી આદર્શોનાં રહ્યાંસહ્યાં સર્વ ખંડેરો ભૂમીશાયી બની ગયાં. મધ્યયુગનો છેલ્લો સમય સ્ત્રી આદર્શો માટે ' કાળો સમય ' કહીએ તો પણ ચાલે.

ધીરે ધીરે નારીઓ ઉપર અત્યાચાર વધવા લાગ્યા. નારીજીવન અધોગતિ પામતું ગયું. નિરક્ષરતા, વહેમો, વિધવાઓની દુર્દશા અને પરદાની પ્રથા વગેરે એ સ્ત્રીની અવનતિ વધારી મૂકી. સ્ત્રીજીવન કરંડિયામાં પુરાએલા સાપની માફક શક્તિહીન બનતું ગયું. તેનામાં રહેલું સત્ત્વ ફૂલની જેમ ચિમળાઈ જવા લાગ્યું. એટલે સામાજિક અવનતિ થવા ઉપરાંત રાજકિય ફેરફારોના લીધે સ્ત્રીજીવન ઉપર એટલા સચોટ દુષ્પ્રહારો થયા કે હજુ સુધી સ્ત્રી ઉંચી આવી શકતી નથી.

અર્વાચીન નારી

આપણા દેશની અર્વાચીન નારીને ઉન્નતિના પંથે ચઢાવવા માટે રાજા રામમોહનરાયે સૌથી પ્રથમ સતી થવાનો રિવાજ બંધ કરાવવા તૈયાર થયા અને એમાં એમને ફળિભૂતતા મળી.

તેમણે સ્ત્રી શિક્ષણ માટે બહોળો પ્રચાર કર્યો, પરંતુ એમની પશ્ચિમ મિશ્રિતશિક્ષણ આપવાની શિખામણ હિંદુ સમાજને અનુકૂળ આવે એ સ્વભાવિક નહતું એટલે એમની સામે મોરચા મંડાયા, પરંતુ એ જ સમયે આર્યસમાજના સંસ્થાપક મહર્ષિ દયાનંદે પુરાતન ભારતીય પ્રણાલિકા પ્રમાણે શિક્ષણ આપવાનો આદર્શ જાહેર કર્યો અને બ્રહ્મસમાજ તેમજ બીજા સમાજોદ્ધારા તેને અપનાવવામાં આવ્યો. કંઈક અંશે સત્કાર મળ્યો સાથે સાથે પશ્ચિમ રીતરિવાજોનો પણ પ્રચાર થવા લાગ્યો. છતાં મહર્ષિ દયાનંદે આર્ય-સંસ્કૃતિના રંગથી એ ભાવના રંગી. અને ગાંધી યુગની શરૂઆતથી નારીની પ્રગતિ સાધવા માટે તનતોડ પ્રયત્નો થવા માંડયા છે. ધીમે ધીમે સમાજ ઉદ્ધારકો–નારી હિતચિંતકો વગેરેના અવાજો આવવા માંડયા અને તે અવાજોને અનુમોદન આપતી ગાંધી યુગની નૂતન નારી પણ બહાર પડી.

જ્યારે હિંદની નારી તેની સર્વોત્તમ ઉચ્ચ કક્ષાએ હતી ત્યારે જગતભરની નારીઓ તેનાથી ઉતરતી કક્ષાની હતી. પુનઃ હિંદી નારીજીવન તેની ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચે એવા પ્રયત્નો સહુ દિશાએથી થઈ રહ્યા છે. પ્રભુ એ પ્રયત્નોમાં સફળતા આપે એવી પ્રાર્થના છે.

હાલમાં સ્ત્રી અધિકાર સંબંધી પ્રશ્નના ઉકેલ માટે દેશના હજારો મસ્તકોમાં–ઘમસાણ મચી રહેલું છે. વર્તમાન યુગને પ્રતિક્રિયા યુગ કહેવામાં આવે તો કંઈ વાંધો નથી. કારણ કે નારી સમાજની અંદર પ્રતિક્રિયાએ ઉગ્ર સ્વરૂપ ધારણ કર્યું છે. પ્રત્યેક ક્ષેત્રમાં સ્ત્રી પ્રગતિ કરવા માટે પ્રયત્ન કરી રહે છે હવે તે પોતાના પ્રશ્નનો નિકાલ માગતી નથી પરંતુ પુરુષના ખભેખભો મીલાવીને સામાજિક તેમ રાજકીય ક્ષેત્રના પ્રશ્નનો નિકાલ કરવામાં પોતાનો હિસ્સો માગે છે.

અર્વાચીન નારી તેના હૃદય મનથી નવસર્જન માગી રહી છે.

લગ્નનો આદર્શ અને તેના પ્રકાર

લગ્નનો આદર્શ

સ્ત્રી અને પુરુષની પરમાત્માએ પ્રથમથી જ બેલડી રચી છે. એનામાંથી આ મહાન સંસારની સર્જના થઈ છે. એટલે સ્ત્રી અને પુરુષે લગ્ન જીવનથી જોડાઈ દરેક પ્રકારનાં સુકૃત્યો કરતાં જીવન ગાળવાનું છે. સ્ત્રી અને પુરુષ અન્યોન્ય પૂરક છે એટલે એક બીજાનો સંપૂર્ણ સહકાર નહોય તો કોઈ પણ વસ્તુ સંભવી શકે નહિ. સ્ત્રીએ લગ્ન શા માટે કરવાં તે બાબત મનુસ્મૃતિમાં કહેવાએલી છે કે :—

(૧) છોકરી હોય, યુવાન હોય કે વૃદ્ધા હોય તો પણ સ્ત્રીએ પોતાના રહેવાના ઘરમાં સ્વતંત્રપણે વર્તવું નહિ.

(૨) સ્ત્રીને પોતાના પતિ વિના જુદા યજ્ઞ કરવાનો, જુદાં વ્રતો કરવાનો અધિકાર નથી. પતિનું સન્માન થાય તે પ્રમાણે ચાલવાથી તે સ્ત્રી સ્વર્ગમાં પણ પૂજાય છે.

આમ ઉપર પ્રમાણે મનુભગવાને પણ સ્ત્રીઓને સ્વતંત્ર રીતે નહિ વર્તતાં પતિની સાથે સાથે રહી વર્તવું એમ છૂટ આપી છે. એટલે લગ્ન નુ કરવાનો મૂળ હેતુ એટલો જ કે સ્ત્રી પુરુષના સંબંધથી

સંસાર જળવાઈ રહે તદુપરાંત સ્ત્રી અને પુરુષ એક બીજાનો સહકાર સાધી, એક બીજાની ઉણપોનું ભાન કરાવતાં સન્માર્ગે જીવન વહાવી શકે. લગ્ન કર્યા સિવાય સ્ત્રી પુરુષ ગૃહસ્થાશ્રમના ધર્મો અદા કરી શકતાં નથી. મહર્ષિ અત્રિ કહે છે કે 'અપરિણિત ગૃહસ્થનો આદર સત્કાર ગ્રહણ કરવા યોગ્ય નથી.'

વળી સ્ત્રી વિના પુરુષ અધુરો છે અને પુરુષ વિના સ્ત્રી અધુરી છે. શા માટે ? કારણ કે સૃષ્ટિની રચનામાં એની સર્જનમાં એ ઉભય એક બીજાનાં આશ્રયી, ઉપાંગ અને આધારભૂત છે. એટલે સ્ત્રી પુરુષે લગ્ન કરવાં જરૂરી છે. અને લગ્નનો આદર્શ — હેતુ વિષય વાસના પોષવા કે ફક્ત પ્રજોત્પતિ માટે નહિ પરંતુ વ્યક્તિનો વિકાસ સાધવા માટેનો હોવો જોઈએ.

પ્રાચીન લગ્નના પ્રકાર

સ્ત્રી પુરુષ ઉભય પરસ્પર લગ્નથી જોડાય છે. મનુભગવાનના વિચારો પ્રમાણે મુખ્યત્વે લગ્નના ચાર પ્રકાર છે. (૧) ગાંધર્વ લગ્ન (પસંદગીનાં લગ્ન) (૨) રાક્ષસી લગ્ન (પરાજય આપી લગ્ન કરવાં તે) (૩) આસુરી લગ્ન (વેચાણ લઈને લગ્ન કરવાં તે) અને (૪) પૈશાચિક લગ્ન. (નિરાધારપણાનો લાભ લઈ લગ્ન કરવાં તે) પ્રથમનું લગ્ન મન પસંદગીથી થાય છે જ્યારે બાકીનાં ત્રણ કન્યાની અનિચ્છા હોય છતાં યે લગ્ન કરવામાં આવે છે. મનુભગવાને તો આ બધાં લગ્નોને વખોડી કાઢયાં છે એમનું મંતવ્ય તો એમ છે કે ગૃહસ્થાશ્રમના સિદ્ધાંતો દર્શાવી ગૃહસ્થાશ્રમના પ્રતિકરૂપ બે હૃદયો એક થાય તે જ લગ્ન આવકારવા લાયક અને યોગ્ય છે.

ગાંધર્વ લગ્ન—(Choice marriage)

આ લગ્ન જોકે સારું છે છતાં સામાજિક દ્રષ્ટિએ પસંદ કરવા યોગ્ય નથી. આનો પાયો વ્યક્તિસ્વાતંત્ર (Individual liberty) ઉપર

રહેલો છે. પ્રાચીનકાળમાં આવાં લગ્નો આદર્શની દ્રષ્ટિએ થતાં છતાં તેમાં પણ કેટલાંએ અનિષ્ટ તત્વ મોજુદ હતાં. શકુંતલાને વર્ષો સુધી દુષ્યંતનો વિરહ ભોગવવો ન્હોતો પડયો ? હવે આધુનિક સમયમાં યુવક યુવતિઓ એમ માનવા લાગ્યાં છે કે વ્યક્તિ માત્રને સ્વતંત્રતા છે. એટલે યુવતિ કહે છે કે હું મારે મન પસંદ વર શોધી લઈશ અને યુવક પણ એમ જ કહે છે કે 'હું મારે મન પસંદ સ્ત્રી શોધી લઈશ.' બીજાઓએ વચ્ચે પડવાની જરૂર નથી. આમાં જો માબાપ સંમતિ આપે તો ઠીક નહિ તો આધુનિક યુવક યુવતિઓ છેવટેને પાટલે બેસી ઘણી વખત લગ્ન કરી બેસે છે.

પરિણામે તેમનાં માતપિતામાં ઉદ્વેગ ફેલાય છે. ઘરનાં બધાને જરૂરી શાન્તિ સાંપડતી નથી. આવાં લગ્નો ઘણુંખરું સ્વતંત્રતાના બદલે સ્વચ્છંદતાના પાયા પર રચાએલાં હોય છે અને કોઈ કોઇવાર તેનું પરિણામ અનિષ્ટ આવે છે.

રાક્ષસી લગ્ન

આ પ્રકારનાં લગ્નો પ્રાચીન તેમ જ મધ્યયુગમાં બહુ જ નજરે પડતાં. જ્યારે કોઈ સ્ત્રી પુરુષને પસંદ પડતી ત્યારે તેને મેળવવા તે પ્રયત્ન કરતો. મેળા, તહેવારો વગેરે શુભ પ્રસંગોએ સ્ત્રીઓ એકઠી થતી. ત્યારે પુરુષ પણ ત્યાં જતો અને સ્ત્રીને કોઈ પણ ઉપાયે વશ કરી તેને ઉપાડી જતો. સ્ત્રીનાં માબાપને ખબર પડતાં તેની શોધખોળ કરતાં અને છેવટે ઉપાડી જનાર પુરુષ સાથે તેને પરણાવી દેતાં આ પ્રકારની રાક્ષસી લગ્ન પ્રથા સામાજિક તેમજ શાસ્ત્રીય દ્રષ્ટિએ અયોગ્ય છે.

આસુરી લગ્ન

આવાં લગ્નો જ્યારે કન્યા પક્ષની સ્થિતિ નબળી હોય અને સામા પુરુષની તે સ્ત્રી સાથે પરણવાની ઇચ્છા હોય ત્યારે કન્યા

પક્ષના માણસોને પૈસા આપીને કન્યા સાથે લગ્ન કરવામાં આવે છે. આવાં લગ્નો અયોગ્ય જ છે. પૈસાથી ખરીદેલી સ્ત્રીનું સન્માન જોઈએ તેટલું શ્વસુર પક્ષમાં સચવાતું નથી. તદુપરાંત વરપક્ષની સ્થિતિ પણ આર્થિક મુશ્કેલીઓ અનુભવવા માંડે છે. અને એ મુશ્કેલીઓનો સામનો સ્ત્રી તેમજ પુરુષે કરવાનો રહે છે, એટલે આવાં લગ્નો કરવાથી જીવનમાં ઘણીએ મુશ્કેલીઓ તો આવે છે, તદુપરાંત ઘણા ઝઘડાઓ પણ થવા પામે છે એટલે આવાં પ્રકારનાં લગ્નો અટકાવવાં યોગ્ય છે.

પૈશાચિક લગ્ન

આ લગ્ન પ્રથા બહુ જ ખરાબ છે. કોઈપણ નિરાધાર કુટુંબની ખરાબ દશા નિહાળી તેની કન્યાઓ સાથે જોરજુલમ કે બળજબરીથી કરવામાં આવે છે ખાસ કરીને આવી લગ્ન પ્રથા તદ્દન હલકી વર્ણની જાતિઓમાં જોવામાં આવે છે. પરંતુ આ પ્રમાણે લગ્ન કરવાં એ અનિષ્ટ છે.

અર્વાચીન લગ્નના પ્રકાર



સ્નેહ લગ્ન : (Love Marriage)

અર્વાચીન સમયમાં પશ્ચિમ સંસ્કૃતિની અસર નીચે આવેલાં યુવક યુવતિઓ આ પદ્ધતિસરનાં નીચે આવેલાં યુવક યુવતિઓ આ પદ્ધતિસરનાં લગ્નને અપનાવતાં જાય છે. જો કે મનુભગવાન જેવા અન્ય શાસ્ત્રાચાર્યોએ આ લગ્નને વખોડેલું છે. આ લગ્નમાં પ્રેમને મહત્વ આપવામાં આવે છે. અને આ લગ્ન પ્રમાણે યુવક યુવતિઓ પરસ્પરનું ઐક્ય જીવનભર સુખ શાન્તિમાં આવી સ્ત્રી રહેશે કે કેમ એનો પ્રથમથી ખ્યાલ કર્યા વિના જો પરણી બેસે તો તેમનું જીવન

દુ:ખમય બની જાય છે. દરેક યુવક યુવતિએ વિચારવા જેવું છે કે સામી વ્યક્તિએ દર્શાવેલો પ્રેમ એ શુદ્ધ પ્રેમ છે કે પ્રેમની ક્ષણિક ઘેલછા છે—દેહવાસના સંતોષવા પાછળની કરામત છે. એટલે આવાં લગ્નો કરતાં પહેલાં યુવક યુવતિએ ભવિષ્યનો ખ્યાલ કરવો જરૂરી છે. હૃદયમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય કે આવું લગ્ન કરવાથી જીવન સુખી થશે તો તે આવકારવા લાયક છે.

પરંતુ અમુક સમય વિત્યાબાદ તેની પોકળતા જણાવા માંડે તો તેથી મહાન અનિષ્ટ પરિણામો સાંપડવા સંભવ છે. આવા પ્રકારનાં લગ્નોમાં સામાજિક બંધનોનો અવશ્ય ત્યાગ કરવો પડે છે. કારણકે પ્રેમ છે ત્યાં કોઈ જાતનાં બંધન કે ભેદ હોતાં નથી.

કરારી લગ્ન

(Contractual Marriage) આ લગ્નમાં commercial elements—વ્યાપારી તત્ત્વો સમાએલાં છે. લગ્ન જેવી પવિત્ર વસ્તુ કરારથી થાય તે હૃદયભેદક છે. લગ્ન કંઈ બજારુ ચીજ નથી. લગ્ન ઉપર જીવનનો આધાર છે, ત્યારે કરારી લગ્નથી જીવન સુખમય બની રહે એવું માનવું અશક્ય છે. આ લગ્ન કરતાં પહેલાં સ્ત્રી પુરુષ પરસ્પર અમુક શરતો કરે છે અને એ શરતોનું કોઈ પણ કારણે પાલન અશક્ય બને ત્યારે લગ્ન રદ થઈ શકે છે સ્ત્રી પુરુષ પરસ્પર છુટા છેડા (Divorce) લઈ શકે છે.

આ પ્રમાણે થએલું લગ્ન ખરેખર આદર્શ લગ્ન નથી. એનાથી લગ્ન જેવી પવિત્ર વસ્તુની ખરેખર મશ્કરી કરવા જેવું છે. કરારી લગ્નો તોડવાથી સ્ત્રી પુરુષ સામસામી નુકશાનીના દાવાઓ માંડે છે. છુટાછેડા લીધા તેની જાહેર ખબરો પણ છાપાઓમાં આવે છે. આનાથી વધારે શરમજનક શું કહેવાય ? લગ્ન જેવી માંગલિક વસ્તુમાં વ્યાપારી તત્ત્વ દાખલ થાય તે ખરેખર ઘૃણાસ્પદ છે. એટલે

commercialism carried too far especially in holly and auspicious matrimonial affairs should be nipped in the bud.

એટલે કરારી લગ્નોનો મૂળમાંથી ઉચ્છેદ કરવો જરૂરી છે.

આબાપથી નિર્મિત થએલાં લગ્ન :

(Marriage based on love by habits.)

જ્યારે લગ્નની ઇચ્છા થાય ત્યારે કન્યાપક્ષ વરપક્ષના કે પરસ્પર જન્માક્ષરની માગણી કરે છે અને જન્માક્ષર મેળવે છે આ મેળવણીથી બંનેના ગ્રહોના સંયોગ વડે ગૃહસંસાર સારી રીતે ચાલશે કે કેમ તેની સમજ પડે છે.

જો ગ્રહોનું પ્રમાણ સારું હોય તો પછી વરકન્યાની સગાઈ કરવામાં આવે છે. સગાઈ થયા પછી વરકન્યા એકબીજાના પરિચયમાં આવી શકે એવા હેતુથી પૃથક પૃથક પ્રસંગો ઊભા કરી કોઈ વાર વરપક્ષ કન્યાને ને કોઈ વાર કન્યાપક્ષ વરને જમવા અથવા બીજા બહાના હેઠળ આમંત્રણ આપે છે આમ ધીમે ધીમે વરકન્યા વચ્ચેનો સંબંધ દ્રઢિભુત થવા પામે છે.

મનુસ્મૃતિમાં ગૃહસ્થાશ્રમ ધર્મમાં રહેલી વસ્તુઓ સાકાર જોવી હોય તો આ પ્રકારનાં લગ્ન તેનો સાક્ષાત્કાર કરાવી શકે છે. ધાર્મિક ફરજો પણ તેમાં જ પરિપૂર્ણ થએલી માલમ પડશે. બીજાં લગ્નોમાં આ પ્રમાણે બની શકે નહિ.

સનાતન સત્યોનો અનુભવ વિકાસ પામતા લગ્ન (love by habits)થી જ થાય છે. અને હજુએ લગ્નની આ પ્રણાલિકા આપણામાં સચવાઈ રહેલી છે.

વર્ણાન્તર લગ્ન : (Civil Marriage)

રા. રા. શ્રી બસુ પટેલે પહેલવહેલું ધારાસભામાં વર્ણાન્તર લગ્નપ્રથા

ધારાસભામાં વર્ણાન્તર લગ્નપ્રથા માટે બીલ રજુ કરેલું. આ બીલ એમ કહે છે કે હિંદુ–પછી તે ગમે તે ન્યાતના હોય તો પણ તે હિંદુની કોઈ પણ જ્ઞાતિની કન્યા લાવી શકે. પરંતુ આ લગ્નપ્રથા સામાન્ય રીતે આવકારવાલાયક નથી કારણ કે બધાએ હિંદુઓની ભાવના અને સંસ્કૃતિ એક જ પ્રકારની નથી. જુદા પ્રકારના રૂઢિ અને રીતરિવાજોથી ઘડાયેલી સ્ત્રી પતિની ભાવનાથી સંપૂર્ણપણે વાકેફ થઈ શકતી નથી. પરિણામે આદર્શ ગૃહિણી ધર્મ તે સાચવી શકતી નથી. કારણ કે તેની મૂળ સંસ્કૃતિ અને શ્વસુરગૃહની સંસ્કૃતિ વચ્ચે વારંવાર યુદ્ધ થાય છે. સ્ત્રી કોમળ હૃદયની હોવાથી ઘણી વખત ગભરાઈ જાય છે અને કોઈ કોઈવાર તેનાં પરિણામો ગંભીર આવે છે, એટલે આ પ્રથા આવકારદાયક તો નથી જ.



લગ્નની પ્રતિજ્ઞાઓ



હિંદુઓ લગ્ન કરવામાં ધાર્મિક વિધિ કરે છે. વરવધૂ ધર્મ-ગુરુની સાક્ષીમાં લગ્નગ્રંથીથી પરસ્પર જોડાય છે, તે સમયે મંત્રોચ્ચાર થાય છે, તેમજ સામસામી પ્રતિજ્ઞાઓ લેવાય છે. લગ્નવિધિ સમયે વરવધૂનો હાથ ઝાલતાં પ્રથમ મંત્ર નીચેનો બોલે છે.

गृभ्णामि ते सुप्रजास्त्वाय हस्तं
मया पत्या जरदष्टिर्यथाऽसः ।
भगो अर्यमा सविता पुरंधि-
र्मह्यं त्वाऽदुर्गार्हपत्याय देवाः ।।
(तैत्तिरीय एकाग्निकांड १।३।३.)

'હું સુંદર પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાને તારું પાણિગ્રહણ કરું છું. તું મરણ પર્યંત મારી સાથે-તારા પતિ સાથે રહે. ભગ, અર્યમન્, સવિતા અને પુરન્ધીએ તને મારી ગૃહિણી તરીકે સોંપી છે.'

वीर सूर्देवकामा स्योना शं नो भव ।
(ऋग्वेद १०।८५।४४)

'દેવોની આરાધના કરનારી, ઘણા પુત્રોની જન્મદાત્રી બની તું આપણાં સુખ અને સમૃદ્ધિને પોષનારી થા.'

સાતપદીના ફેરા વરવધૂ ફરે છે તે પહેલાં આ બે મંત્રોનું ઉચ્ચારણ થાય છે. જ્યારે વર અગ્નિની વેદી આસપાસ સાત ફેરા ફરે છે ત્યારે નીચે પ્રમાણે કહે છે.

सखा सप्तपदा भव, सखायौ सप्तपदा बभूव, सख्यं ते गमेयं, सख्यात्ते मा योषं, सख्यान्मे मा योष्ठाः । समयाव संकल्प्या वहै सं प्रियो रोविष्णु सुमनस्यामागौ । इषमूर्जमभि संवसानौ सं नौ मनांसि संव्रता समु चित्तान्याकरम् ।
(तै. ए. १।३।१४)

આ સાત પગલાં ભરતાં તું હંમેશની મારી મિત્ર બની રહે. આ સાત પગલાં ભરીને હવે તું મારી હંમેશની મિત્ર થાય છે. અને જીવનપર્યંત તારી મૈત્રી હું જાળવીશ, તેમજ તું પણ મારી હંમેશની જીવનસાથી થઈ રહેશે. આપણાં જીવન સંલગ્ન કરીએ, સાથે આપણે સંકલ્પ કરીએ, એક બીજાના સંસર્ગ અને સહચારમાં રહી પ્રેમને સાધીએ. સુખ અને સંતોષ અનુભવીએ. આપણા વિચાર, વર્તન, અને વાણીમાં એકચિત્ત વર્તીએ વગેરે. પછી મનસા, વાચા, અને કર્મણા અન્યોન્ય ઐક્ય સાધવાને વર વધૂના હૃદય પર હાથ મૂકી બોલે છે.

'ॐ मम हृदये ते अस्तु, मम चित्तं चित्तेनान्वेहि मम वाचमेयमना जुषस्व, मयि चित्तानि सन्तु ते, मयि सामीच्यमस्तु ते, मह्यं वात्तं नियच्छतात् ।

'આ મારું હૃદય તારું થાઓ. મારું ચિત્ત તારું થાઓ. મારી વાણી તારી થાઓ. બૃહસ્પતિ મારામાં તને તન્મય બનાવો. તારું ચિત્ત મારામય થાઓ. તારી વાણી મારામય થાઓ.

આમ સ્ત્રી પણ પુરુષ સમક્ષ પ્રતિજ્ઞાઓ કરે છે અને પછી ઊભય લગ્નગ્રંથીથી જોડાય છે.

પારસીઓમાં હિંદુઓની માફક લગ્નની પ્રતિજ્ઞાઓ લેવામાં આવતી નથી, પરંતુ તેમના લગ્ન પ્રસંગે એક આશિર્વંચન નીચે પ્રમાણે ઉચ્ચારવામાં આવે છે.

'પાક પરવરદિગાર ખુદા તમને પુત્રો અને પ્રપુત્રો આપી સમૃદ્ધિ અને બરકત આપી, દિલચસ્પ દિલોજાની આપી, શારીરિક બળ તથા તંદુરસ્તી આપી તમને લાંબી જિંદગી અને ૧૫૦ વરસનું આવરદા બક્ષે.'



સ્ત્રી ઉપયોગી સુત્રો

તપ, અહિંસા અને સંયમ

જ્યાં અહિંસા, સંયમ અને તપ છે ત્યાં ધર્મ છે.
મન વચન અને કર્મથી કોઈને દુઃખ ન આપવું એ અહિંસા છે.
લાલસાઓ પર વિજય એટલે સંયમ.

*



હિંસા

માયા અને કપટથી બોલવું
એ હિંસા છે.
દગો કરવો એ હિંસા છે.
ચાડી કરવી એ હિંસા છે.
કોઈનું ખરાબ કરવાનો વિચાર
એ હિંસા છે.
જુઠુ બોલવું એ હિંસા છે.
સાચી વાત ખરાબ ઇરાદાથી છુપાવવી એ હિંસા છે.
નિંદા કરવી એ હિંસા છે.
ગાળો બોલવી એ હિંસા છે.
નકામાં ગપ્પાં મારવાં એ હિંસા છે.

અન્યાય થતો દેખી રાજી થવું એ હિંસા છે.
શક્તિ હોય છતાં અન્યાયનો અવરોધ ન કરવો એ હિંસા છે.
દુન્યવી જંજાળમાં તન્મય રહેવું એ હિંસા છે.
જીભ વગેરે ઇન્દ્રિયોને વશ રહેવું એ હિંસા છે.
આળસ એ હિંસા છે.
હિંસા દુઃખ ઉત્પન્ન કરવાનું મુળ છે.

*

તપ

લાલસાઓને ભસ્મ કરવાની શક્તિ એ તપ છે.
ઉપવાસ, એકાશન વગેરે તપ છે.
પરોપકાર કરવો એ મોટું તપ છે.
અભ્યાસ અને જ્ઞાન મેળવવું એ ઉંચી જાતનું તપ છે.

*

ઉપવાસ

શક્તિ અનુસાર ઉપવાસ કરવો.
નાના બાળકની માતાએ ઉપવાસ કરવો નહિ.
ગર્ભવતીએ ઉપવાસ કરવો નહિ.
અજીર્ણ રોગીએ અવશ્ય ઉપવાસ કરવો.
ઉપવાસ કરી ક્રોધ ન કરવો.
ઉપવાસ કરી બ્રહ્મચર્યનું અવશ્ય પાલન કરવું.

*

અભ્યાસ

અભ્યાસનું મૂળ વિનય છે.
અભ્યાસ અને આળસને વેર છે.

અભ્યાસ કરી વિચારશક્તિ કેળવવી.
દરેક કાર્યમાં બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરવો.
અભ્યાસ કરતાં શંકાઓનું સમાધાન કરવું.
વાંચીને વિચાર કરવો જોઈએ.

*

પરોપકાર

મનથી બીજાનું ભલું ઈચ્છવું એ પરોપકાર છે.
વાણીથી બીજાને સુખ મળે એ પરોપકાર છે.
ધનથી બીજાનું દુઃખ દુર કરવું એ પરોપકાર છે.
શરીરથી બીજાને સહાય કરવી એ પરોપકાર છે.
ભુખ્યાંતરસ્યાંને સંતોષવાં એ પરોપકાર છે.
ભુલેલાને માર્ગદર્શન કરવું એ પરોપકાર છે.
અજ્ઞાનીને જ્ઞાન આપવું કે અપાવવું એ પરોપકાર છે.
લોક હિતકારી કામોમાં મદદ કરવી એ પરોપકાર છે.
ધન વિના પણ પરોપકાર થઈ શકે.
પરોપકાર વિહોણું જીવન નિરર્થક છે.
પરોપકાર વિહોણો દિવસ નિરર્થક છે.
જ્યાં પરોપકાર નથી ત્યાં ધર્મ નથી.
પરોપકારનું મૂળ કોમળ હૃદય છે.
પૈસાદાર થાઉં તો પરોપકાર કરું એમ વિચારનાર મુર્ખ છે.
પરોપકાર કાલે કરતાં હો તો આજે કરો.

*

જીવન શા માટે?

વર્તમાન જીવન ભૂતકાળના હજારો જીવનોનું ઋણ ચુકવવા માટે છે.

જીવન સ્વપ્ન છે, પરંતુ સત્ય છે.
મનુષ્ય જીવન બહુ પુણ્ય પ્રતાપે મળેલ છે.
એટલે એને વ્યર્થ વેડફી ન નાખો.
જીવનને ઉપયોગી બનાવવાની કળા જાણે તે જ્ઞાની છે.
જીવનનું રહસ્ય ન સમજે તે નરક પામે છે.
ભોગ—વિલાસ માટે આ જીવન નથી.
આ જીવનમાં હૃદય અને બુદ્ધિનો વિકાસ કરે તે દેવ.
ખાવાપીવા માટે જીવન નથી, પરંતુ જીવન માટે ખાવા પીવાનું છે.
ધન માટે જીવન નથી પણ જીવન માટે ધન છે.
ધનનો જેટલો મોહ તેટલું નજીક નરક.

*

દોષિત માનસ

મનથી કયા કયા દોષ થયા તેનો રોજ વિચાર કરો.
વચનથી કયા કયા દોષ થયા તેનો રોજ વિચાર કરો.
શરીરથી કયા કયા દોષ થયા તેનો રોજ વિચાર કરો.
થએલા દોષ માટે મનમાં પશ્ચાતાપ કરો.
ફરીથી દોષ ન થાય એવો સંકલ્પ કરો.
જે કારણથી દોષ થતો હોય એ કારણ શોધી કાઢો.
એ કારણથી વેગળા રહેવાનો નિશ્ચય કરો.
દોષ રહિત મહાત્માઓનું ધ્યાન ધરો.
એ મહાત્માઓની વિશાળતાનો વિચાર કરો.

વિવેક

સુખનું મૂળ ધર્મ છે.
ધર્મનું મૂળ દયા છે.
દયાનું મૂળ વિવેક છે.

વિવેકથી ઊઠો.
વિવેકથી ચાલો.
વિવેકથી ખાઓ.
વિવેકથી કામ કરો.

*

મર્યાદા

પહેરવાઓઢવામાં મર્યાદા રાખો.
ચાલવા—ફરવામાં મર્યાદા રાખો.
સુવા બેસવામાં મર્યાદા રાખો.
નાના મોટાની મર્યાદા રાખો.

*

સ્વચ્છતા

સ્વચ્છ રહો. ભભકાદાર બનવાની ઘેલછા ન કરો.
વસ્ત્રો અને ઘરને સ્વચ્છ રાખો.
બાળબચ્ચાં અને ઘર—આંગણું સ્વચ્છ રાખો.
પોતાની ટેવોમાં સ્વચ્છ રહો.
વાણીમાં સ્વચ્છતા જાળવો.
મન દર્પણ જેવું સ્વચ્છ રાખો.
બાહ્ય અને અંતરથી સ્વચ્છ રહો.
જ્યાં મલિનતા ત્યાં પ્રભુનો વાસ નથી.

સાદાઇ

સાદાઈ જેવો બીજો અમુલ્ય શણગાર નથી.
વસ્ત્ર અને ઘરમાં સાદાઈ રાખો.
ભોજન સાદુ કરો.
આદત અને વાણી સાદાં રાખો.

*

માનપ્રાપ્તિ

પરોપકાર કરવાથી માન મળે.
માન આપવાથી માન મળે.
સંપીને ચાલવાથી માન મળે.
પ્રમાણિક વાતોથી માન મળે.
નમ્ર સ્વભાવથી માન મળે.
વચનપાલનથી માન મળે.
બુદ્ધિબળથી માન મળે.
માન માગે મળતું નથી.

*

પત્ની એટલે

પતિની સહચારિણી તે પત્ની.
પતિનું જીવન સુખી કરે તે પત્ની.
પતિનું જીવન ઉચ્ચ બનાવે તે પત્ની.
પતિને સહાય કરે તે પત્ની.
પતિની શ્રેષ્ઠમાં શ્રેષ્ઠ મિત્ર તે પત્ની.
પતિના સુખદુઃખ અને વિચારોમાં ભાગ લે તે પત્ની.
પતિના દોષ નમ્રતાથી સુધારે તે પત્ની.
પતિની ઉન્નતિમાં સહાયતા કરે તે પત્ની.
પતિને ઉત્સાહિત કરે તે પત્ની.
પતિને ગૃહક્લેશથી બચાવે તે પત્ની.

*

અલંકાર અને ઠાઠમાઠની ઇચ્છા રાખે તે દાસી.
શરીરભોગોની ઇચ્છા રાખે તે વેશ્યા.

પતિના સુખની ઇચ્છા કરે તે પત્ની.
પતિની ઉન્નતિ માટે પોતાનો ભોગ આપે તે દેવી.

*

ચતુર સ્ત્રી

ચતુર સ્ત્રી કરકસરથી ખરચ કરવામાં નિપુણ હોય છે.
ચતુર સ્ત્રી હંમેશાં મિતાહારી હોય છે.
ચતુર સ્ત્રી હંમેશાં મિતભાષી હોય છે.
ચતુર સ્ત્રી હંમેશાં મંદ હાસ્યે હસતી હોય છે.
ચતુર સ્ત્રીની આદતો મર્યાદિત હોય છે.
ચતુર સ્ત્રી હંમેશાં ઉદ્યમશીલ હોય છે.
ચતુર સ્ત્રી કોઈની પણ અનુચિત આજ્ઞાનું પાલન કરતી નથી.
ચતુર સ્ત્રી માણુસ જોઈને વ્યવહાર કરે છે.
ચતુર સ્ત્રી ગરીબાઈથી શરમાતી નથી.
ચતુર સ્ત્રી ધનીપણાનો ગર્વ કરતી નથી.
ચતુર સ્ત્રી પોતાની સ્થિતિ છાની રાખતી નથી.
ચતુર સ્ત્રીનું પ્રત્યેક સ્થિતિમાં મન ઉદાર હોય છે.
ચતુર સ્ત્રીની વાણી હંમેશાં મીઠી હોય છે.

વિદ્યા

વિદ્યા કલ્પવૃક્ષ છે.
વિદ્યા સાચો મિત્ર છે.
વિદ્યા પરમદેવ છે.
વિદ્યા સુખ આપનારી છે.
વિદ્યા અજ્ઞાન અને વહેમ ટાળનારી છે.
વિદ્યા કુળમહિમા વધારે છે.
વિદ્યા જેવો રક્ષક કોઈ નથી.

વિદ્યા પ્રેમ વધારે છે.
વિદ્યા પ્રેમ નિર્મળ રાખે છે.
વિદ્યા આનંદનું સાધન છે.
વિદ્યા દુઃખમાં સાથીદાર છે.
વિદ્યા આંખ છે.
વિદ્યા મોક્ષ મેળવનારી છે.
વિદ્યા પુસ્તકોમાંથી, ગુરુ પાસેથી અને અવલોકનથી પ્રાપ્ત થાય છે.
વિદ્યા મેળવવી અત્યંત જરૂરી છે.



આદર્શ નારી—આનંદી

આનંદી બેન હંમેશાં આનંદમાં જ જણાતાં. આદર્શ પતિભક્તિ એ એમનું મુખ્ય ધ્યેય હતું. તેમણે મેટ્રીક સુધીનું આધુનિક શિક્ષણ લીધું હતું, છતાં યે તેમણે નવા શિક્ષણની અસર તેમના પર બહુ થવા નહોતી દીધી. તેમના પતિ માધ્યમિકશાળામાં શિક્ષક હતા. બહુ જ કાળજીપૂર્વક તે તેમની સેવા–સુશ્રુષા કરતાં અને તેમના બે પુત્રો કિરિટ અને શરદને ઉછેરતાં.

તેમનું ઘર હંમેશાં ઉલ્લાસ ભરેલું લાગતું. તેમના ઘરમાં દરેક વસ્તુ વ્યવસ્થિત ગોઠવાએલી અને સ્વચ્છ દેખાતી. તેમનાં બાળકો જ્યારે જુઓ ત્યારે તદ્દન સ્વચ્છ કપડાંમાં સજ્જ થએલાં અને સંપુર્ણ તંદુરસ્ત માલુમ પડતાં. આમ એમનું ઘર એક આદર્શ–ગૃહલક્ષ્મીનું ઘર હતું.

ગૃહકાર્યથી પરવારી જ્યારે જ્યારે તે નવરાં પડતાં ત્યારે ત્યારે તે પ્રાચીન તેમજ અર્વાચીન પુસ્તકોનું વાંચન કરતાં. આજસુધીમાં તેમણે કેટલાંયે પુસ્તકો વાંચ્યાં હતાં. અને એમાંથી તે આદર્શ નારીની ફરજો શું છે તેનું સતત ચિંતન કરી આદર્શ નારી બનવાના તે તનતોડ પ્રયત્ન કરતાં. વાંચન દરમિયાન સ્ત્રીની મહત્તા કે સ્ત્રીની ફરજો વિષે જે તેમના વાંચવામાં આવતું તેમાંથી તેમને યોગ્ય

લાગે તે ઉતારી—લેવાનું તે ભૂલતાં નહિ, અને એ પ્રમાણે તેમનું જીવન ઘડવા પ્રયત્ન કરતાં. એવાં કેટલાંએ અવતરણો ઉતારી તેમણે એક નોટબુક બાંધી હતી. અને દર અઠવાડિયે એ અવતરણો એકવાર તે અવશ્ય વાંચી જતાં.

એ અવતરણો દરેક સ્ત્રીએ ધ્યાનમાં રાખવા જેવાં છે. તે નીચે મુજબ હતાં—

कार्येषु मंत्री करणेषु दासी
भोज्येषु माता, शयनेषु रम्भा ।
मनोनुकुला क्षमया धरित्री,
गुणैश्च भार્યा कुलमुद्धरन्ति ॥ नीतिशतक.

*

'સ્ત્રી વનને પણ રાજમહેલો કરતાં સુંદર બનાવી દે છે.'

—રામાયણ

*

'જે ઘરમાં સ્ત્રીઓનું માન નથી હોતું તે કુળનો નાશ થઈ જાય છે.'

કોઈ કહે છે માતા મોટી છે; ત્યારે કોઈ કહે છે બાપ મોટા છે. મારા મત પ્રમાણે માતા જ મહાન છે. કેમકે તે સંતાનોના પાલણપોષણ જેવું કઠણ કાર્ય કરવા છતાંપણ તેનું મુખ અને ચિત્ત પ્રસન્ન દેખાય છે. —મહાભારત.

*

'જ્યાં સ્ત્રીઓનું પૂજન થાય છે, ત્યાં દેવતાઓ નિવાસ કરે છે.'

—મનુસ્મૃતિ.

*

'તારું સ્વર્ગ તારી માતાના ચરણો નીચે છે.'

—મહમદ પયગંબર.

*

જો સંસાર સ્ત્રીઓના કહ્યા પ્રમાણે ચાલે તો દુનિયા સ્વર્ગપુરી બની જાય. —પોપ.

'સ્ત્રીઓ એ સાક્ષાત્ ક્ષમા, દયા અને સ્નેહની દેવી મૂર્તિઓ છે!'
—બંકિમચંદ્ર.

*

'તારાઓ આકાશની કવિતા છે, તો સ્ત્રીઓ પૃથ્વીની કવિતા છે. દુનિયાના ભાગ્યની રક્ષા તેમના જ હાથમાં છે' —હારગ્રેવ.

*

'પુરુષની ઉન્નતિ કે અવનતિ સ્ત્રી ઉપર આધાર રાખે છે. જો એ સુશિક્ષિત હોય તો પતિની ઉન્નતિનું કારણ બને છે. અને જો મૂર્ખ હોય તો પુરુષની અવનતિનું કારણ બને છે.' —લા. ડ. વર્લે.

*

'જે સ્ત્રી પોતાના પતિ તથા બાળકોને નિરંતર આનંદમાં રાખે છે, તેની પાસે આખા જગતની સામ્રાજ્ઞીનો વૈભવ તુચ્છ છે.'
—ગોલ્ડસ્મિથ.

*

'હે સ્ત્રી! તું અમો પુરુષોને સાક્ષાત્ માનવજાતિની થઈને મુશ્કેલીના પ્રસંગોમાં માર્ગદર્શક થવાવાળી સિદ્ધિકર દેવી છે. તારામાં ઈશ્વરી અંશ છે.'
—વુલ્વર.

*



'તમારી સ્ત્રીઓને કેળવો એટલે પ્રજા પોતાની સંભાળ પોતે જ લેશે. ગઈકાલ, આ જ, એટલું જ નહિ—પણ મનુજ જીવનના અંતસુધી એ વાત સત્ય છે કે—જે હાથ પારણું હિંચોળે છે તે જ હાથમાં જગત ઉપર સામ્રાજ્ય ભોગવવાની સત્તા છે.'

—શ્રીમતી સરોજિની નાયડુ.

*

'સુંદર અને સદાચારિણી સ્ત્રી પરમેશ્વરની સૃષ્ટિનું સર્વોત્તમ અને બહુમુલ્ય રત્ન છે, કે જેને માટે દેવો પણ અભિમાન લઈ શકે છે.

—હુરમુજ.

*

'જ્યાં સુધી માતારૂપ વિરાંગનાઓ મળી નથી. ત્યાં સુધી વીર પુત્રોની પ્રજા બની શકે એમજ નથી. સ્ત્રીએ કંઈ ઉતરતી પંક્તિના પુરુષ જેવાં થઈ સંતોષ માનવાનો નથી, પરંતુ જ્યારે એનું કાર્યક્ષેત્ર જુદું છે, ત્યારે તો તેણે ઉત્તમ પંક્તિની સ્ત્રી થવું જ જોઇએ,'

—શ્રીમતી એનીબેસંટ

*

'નારીશક્તિની ખરી કેળવણી એ એની ક્ષમા કરવાની ઉદારતા છે.

—શરદબાબુ.

*

'નારી સબ નઠારી મત કહો, કોઈ રત્ન કી ખાણુ,
નારીસે નર ઉપન્યા, ધ્રુ' પ્રહલ્લાદ સમાન.' —કબીરજી.

*

'પ્રભુના એ પ્રેમતણી પુતળી રે લોલ.
જગથી અનેરી એની જાત જો. —બોટાદકર.

*



વાત્સલ્યને પ્રણયની રસહેલી વાળી,
ગૃહિણીતણા મધુર હાસ્ય થકી રૂપાળી;
સ્નેહે મહેલ મઢૂલી યદિ, હોય, નાની,
દિપે તથાપિ ઉજળી, પ્રભુને ય પ્યારી.

—લલિતજી.

*

'સ્ત્રીઓનું હૃદય પવિત્રતાનું તપોવન, આત્મોત્સર્ગનું લીલાસ્થાન અને પ્રીતિનું નંદનવન છે.'

—દ્વિજેન્દ્રરાય.

*

'જ્યાં સુધી સ્ત્રી પોતાનું સ્ત્રીત્વ પુર્ણપણે સિદ્ધ નહિ કરે ત્યાં સુધી હિંદનો બધી દિશામાં વિકાસ અશક્ય રહેશે.' —ગાંધીજી



*

શાળાઓનું મહાનમાં મહાન શિક્ષણ પણ તેની માતા તરફના શિક્ષણ આગળ તુચ્છ છે, અને મોટા વિદ્વાન શિક્ષક પણ તેના આગળ તો ચકલીના ચીં ચીં જેવા છે. સુયોગ્ય માતાની તુલનામાં તેની બુદ્ધિ અને માન, એ તો સાચા મોતી–આગળ સાધારણ પથ્થર હોય તેવાં માલમ પડે છે. તેનું હૃદય, પ્રેમ અને નીતિનું ઘર છે. અને તેની દૃષ્ટિમાંથી એટલું અમીતેજ ઝરે છે કે જેને જોઈને સ્વર્ગના દેવતાઓ પણ તેને વંદન કરે છે.' —મિલ્ટન

*

'સુશીલ સ્ત્રી ઈશ્વરનો સૌથી ઉત્તમ પ્રકાશ છે. અને તેના થકી જ તે સંસારની શોભા વધારી રહ્યો છે.' —ટાગોર.

*

'સ્ત્રી, કાંટાળી ઝાડીને ફુલવાડીમાં જ ફેરવી નાખે છે! અરે! એ તો ગરીબમાં ગરીબ માણસના ઘરને પણ 'સંસારનું સુશીલ સ્વર્ગ' બનાવી દે છે!' —ગોલ્ડસ્મિથ.

*

"ઓ દેવિ! તું રાત્રિનો તારો અને દિવસનો હીરો છે. તું ઝાકળનાં બિંદુ જેવી છે. કે જેનાથી કાંટાનાં મુખ પણ મોતીથી ભરાઈ

જાય છે. જ્યારે તારી આંખોનું તેજ અમારા હ્રદયને શાંત કરતું નથી, ત્યારે રાત્રિદિવસ અમારે માટે નિઃસત્વ છે અને ઉદાસીનતાથી ભરેલા રહે છે. —ટામ્સરો.

*

'દરેક દેશમાં, દરેક જાતિમાં અને દરેક ધર્મમાં મનુષ્યને તેની માતા જેવો બનાવે છે તેવો જ તે થાય છે' —સર એડમંડ વરટી.

*

જ્યાં માતાપિતા અને વિશેષે કરીને માતા બુદ્ધિમતી હોય છે, એ ગૃહ મનુષ્યત્વ અને સભ્યતાનું મહાવિદ્યાલય છે, ઘરમાં જ મહત્વપુર્ણ અને અત્યંત અગત્યના પાઠોનું શિક્ષણ મળે છે; માટે મહાન પુરુષો ઉત્પન્ન કરવા માટે અમારે એવી માતાઓની અગત્ય છે કે જે પોતાનો પુર્ણ સમય કઠિન કાર્યો કરવામાં ગાળવાની યોગ્યતા રાખતી હોય અને સાથે સાથે અમને એવી જનનીઓની જરૂર છે કે જેનું હ્રદય અને માથું સંપુર્ણ રીતે વિશુદ્ધ હોય.'
—ફેડરીક હેરટન.

*

'સ્ત્રી–શિક્ષણનો પ્રચાર કરો.' —સ્વામી રામતીર્થ.

*

રજકણમાંથી રત્ન બનાવે, રસિક ચતુર ગૃહિણી, રંક પતિનું રળતર એ ત્રણલક્ષગણું ગણતી. —ગોહેલ.

*

જે જે આદર્શ નારીઓ થઈ ગઈ છે, તે સર્વ પવિત્ર સન્નારીઓનાં જીવનચરિત્રો સ્ત્રીઓએ નજર આગળ તરતાં રાખવાં જોઈએ.
—સ્વામી વિવેકાનંદ.

*

'અત્યારે પણ આ દેશની (હિંદની) કન્યાઓમાં અને સ્ત્રીઓમાં જેવું સદ્દવર્તન, સેવાભાવ, સ્નેહ, દયા, સંતોષ અને પતિભક્તિ જોવામાં આવે છે, તેવું પૃથ્વીના બીજા કોઈ ભાગમાં મેં જોયું નથી.' —સ્વામી વિવેકાનંદ.

*

'સ્ત્રીનું પુસ્તક તો સંસાર છે. તે સંસારમાંથી જેટલું શીખે છે, તેટલું પુસ્તકોમાંથી નથી શીખતી! —રૂસો.

*

'સૌંદર્યથી સ્ત્રી અભિમાની બને છે. ઉત્તમ ગુણોથી તેની પ્રશંસા થાય છે. અને લજ્જાવતી થઈને તે દેવી બની રહે છે.'

—શેક્સપીઅર.

*



જે સ્ત્રી સુંદર વસ્ત્રાલંકારોથી નહિ પણ સદાચારથી પોતાના અંગને શણગારે છે, કંકણથી નહિ પણ દાનથી પોતાના હાથને શોભાવે છે. નવા નવા અભિલાષોને નહિ વધારતાં આત્મસંયમનો જ વધારો કરે છે, સર્વ સાથે સૌજન્યથી વર્તી સલાહસંપથી રહે છે અને સદા મધુર વાણી બોલે છે, તેને ત્યાં મારો વાસ છે, —લક્ષ્મીજી.

*

સ્ત્રીની સંસ્કારિતા તે જ તેની વિશુદ્ધિની જનેતા ને સંરક્ષક છે. તેનાં હિંમત, બુદ્ધિ, સ્વાતંત્ર્ય અને સંસ્કારથી આકર્ષાઈ સંસ્કારી પુરુષો તેની પાસે સહાનુભૂતિને પ્રેરણા યાચે છે.

—શ્રી. કનૈયાલાલ મુનશી.



*

આ અવતરણો સદાયે તેમની હૃદય ફલક પર જડાઈ રહેલાં હતાં. આમ પ્રાચીન સ્ત્રીઓના આદર્શ પ્રતિ તેમને પક્ષપાત હતો. તેમ છતાં આધુનિક સ્ત્રીઓની પ્રગતિ તરફ તે આંખમીંચામણાં ન કરતાં. જે જે વસ્તુ સ્ત્રીને હિતકારી હોય તે તે વસ્તુને તરતજ તે અપનાવી લેતાં.

પોતાનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા હંમેશાં તે દરેક કાર્ય જાતે કરતાં. તે સ્વાશ્રયનો પ્રત્યક્ષ નમુનો હતો. તેમના આવી રીત-ભાતથી તેમના ઘરમાં હમેશાં સુખ અને આનંદનું વાતાવરણ ફેલાએલું નજરે પડતું. બધી પડોશી સ્ત્રીઓના હૃદયમાં તેમના માટે બહુ માન હતું. દરેક સ્ત્રીને તે પ્રિય લાગતાં અને તેથી જ તેમની પાસે બીજી સ્ત્રીઓને બે ઘડી બેસવાનું મન થતું. આવું આદર્શગૃહ અને સુખી જીવન પ્રાપ્ત કરવા દરેક સ્ત્રીએ પ્રયત્ન કરવો જરૂરી છે.



ગૃહલક્ષ્મી અને ઘર

આનંદીબેન આદર્શ સ્ત્રી હતાં. એમનાં વિચાર અને વર્તન એટલાં બધાં સરસ હતાં કે સહુ તેમનાં વખાણ કરતાં—તેમને એક ટેવ હતી—અને તે નીચેનું ગીત ગાવાની:—

'સુઘડતા, આવડત, ડહાપણ ચતુરાઈ,
ચપળતા, પતિવ્રતા, ઉદારતા સાત છે;
ક્ષમા, સત્ય સંતોષને, ઉદ્યોગ, દયાળુ, વિદ્યા.
સર્વજન પ્રીતિ પ્રભુ. ભક્તિ દિન રાત છે.
ધૈર્ય, સોળ ગુણ, સજી એવી નારી તે તો,
ઘર, નાતજાત દેશ, વિદેશ વિખ્યાત છે,'

આ ગીત ગાઈ સુલક્ષણી નારીનાં ચિહ્ન શાં છે તેનો તે બરાબર અભ્યાસ કરતાં અને પોતાનું જીવન પણ એ પ્રમાણે ઘડતાં.

સ્ત્રીની મહત્તા

આનંદીબેન બહુ જ સારી રીતે જાણતાં હતાં કે માનવ જીવનમાં નૈસર્ગિક સૌંદર્ય કરતાં યે અધિકતર સૌંદર્ય સ્ત્રીમાં સમાએલું છે. સ્ત્રી એ સંસારનો સાર છે. માનવ જીવનને ઉચ્ચતર અને ઉર્ધ્વગામી બનાવતાં એ પુરુષનું મન પ્રફુલ્લિત રાખે છે. સ્ત્રીનું હૃદય

એટલે પ્રેમ, કરૂણા અને સહનશીલતાનું અજોડ સંમિશ્રણ. સ્ત્રીની ત્યાગવૃત્તિનો અંત નથી. આપત્તિઓનાં ઘનઘોર વાદળો ભલે શિર પર ચઢી ગાજ્યા કરતાં હોય પરંતુ આદર્શ સ્ત્રી એ બધું હસતે મુખડે સહન કરી પોતાના પતિને સાંત્વન આપે છે.

યુવાન સ્ત્રીઓ જ્યારે તેમની પાસે આવતી ત્યારે આનંદીબેન તેમને બોધદાયક બે શબ્દો ખચિત સંભળાવતાં અને કહેતાં કે, સ્ત્રીમાં સુકોમળતા અને મધુરતાનો અનંત રસસ્વાદ સમાયેલો છે. જ્યારે પુરુષમાં શૌર્યતા. એ સુકોમળતા, મધુરતા અને શૌર્યતાનું એકરૂપ અજોડ મિશ્રણ થાય છે ત્યારે દામ્પત્ય જીવન, સુખની ઉચ્ચ ટોચે પ્રકાશી રહે છે—સફળ દાંપત્ય જીવનની ખુશબો સર્વત્ર પ્રસરી રહે છે. સ્ત્રી સાક્ષાત્ લક્ષ્મી છે, એનો જ્યાં મધુમય ભર્યો સુંદર હસ્ત ફરતો નથી ત્યાં નિરંતર શુષ્કતા ભાસે છે.

સાથે સાથે આનંદીબેન કહેતાં કે સ્ત્રીએ—આપણે આપણી મહત્તા વડે કદાપિ ફુલાઈ જવું ન જોઈએ. પરંતુ પરમેશ્વરે અનંત વસ્તુઓ સર્જી છે એમાં સ્ત્રીનું—આપણું સ્થાન સૌથી અધિકતા પ્રાપ્ત કરે છે. સ્ત્રી સિવાયનું વિશ્વ સંભવે ખરું ? સ્ત્રી જગજ્જનની છે અને એટલા માટે જ સ્ત્રીઓએ—આપણે વિશ્વનિયંતાએ સર્જેલી સર્વ વસ્તુઓમાં મળેલી મહત્ત્વતા ગૌરવભરી રીતે જાળવી રાખવા અને સંસારને આદર્શમય અને ઉચ્ચગામી બનાવવા માટે દરેક રીતે સતત્ સન્માર્ગે બુદ્ધિને દોરવી જોઈએ. સ્ત્રી ગૃહની અધિષ્ઠાત્રી છે—ઘરની રાણી છે, એટલે ગૃહસ્થાશ્રમની દરેક ફરજોનું આપણને સંપૂર્ણ અને સાક્ષાત ભાન હોવું જોઈએ.

ગૃહલક્ષ્મી

આનંદીબેનનો સ્વભાવ બહુ જ મળતાવડો, એટલે દરેક સ્ત્રીને તેમની પાસે આવવાનું ગમે. બપોરનો સમય હોય અને નવરાશ

વેળાએ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ આનંદીબેન પાસે જાય અને બેસે. આનંદીબેન તેમને સારો સત્કાર આપે. અને ગૃહસ્થાશ્રમ કેમ ઉજાળવો તે બાબત સહુને સમજાવે.

એક દિવસ બધાં બેઠાં હતાં ત્યારે શાન્તાબેને પૂછ્યું: 'આનંદીબેન ! ગૃહલક્ષ્મીમાં કેવા ગુણ જરૂરી છે તે અમને ન સમજાવો ?'

'વાહ! કેમ નહિ !' આનંદીબેને કહ્યું. તમારી ઇચ્છા છે તો હું કેમ ન કહું. સાંભળો ત્યારે, આપણામાં કહેવત છે કે:—

"કુવા ઢાંકણ ઢાંકણું, ખેતર ઢાંકણ વાડ,
બાપનું ઢાંકણ બેટડો, ઘરનું ઢાંકણ નાર."

આમ ગૃહસ્થાશ્રમને કેમ ઉજાળવો એ સ્ત્રીના હાથની વાત છે. જગતમાં પુરુષ ઉન્નત મુખે અને સરળતાથી વર્તી શકે, એ સ્ત્રીની શુભ આવડત અને કાર્યદક્ષતાનું પરિણામ છે. સ્ત્રીએ આદર્શ ગૃહલક્ષ્મી બનવું હોય તો સૌથી પ્રથમ જ્ઞાનની આવશ્યકતા રહેલી છે. અને એ પ્રાપ્ત હોય તો જ દામ્પત્ય જીવન સુખ અને સરળતામાં વહી શકે.

જ્ઞાન એ મોક્ષનું—મુક્તિનું સૌથી પ્રથમ પગથિયું છે. સારા-નરસાની પોતાની બુદ્ધિથી શ્રેષ્ઠ રીતે પરીક્ષા કરી શકાય તેટલું જ્ઞાન સ્ત્રીઓને–આપણને ખાસ જરૂરનું છે. જેથી દુષ્ટ પુરુષોના પ્રપંચથી અગર બીજાં કોઈપણ કારણોસર અવળે માર્ગે કે કુછંદે ચઢી ન જવાય અને નિરંતર પોતાનું જીવન કેમ કરી સુખમય બની શકે તે સમજી શકાય અને તેમાં દિનપ્રતિદિન પ્રગતિ પણ સાધી શકાય.

સ્ત્રી એટલે સાક્ષાત્ કલાની મૂર્તિ. કલા એ સ્ત્રીનું એક અંગ છે. સૌંદર્ય અને કલાનો સુમેળ નારી જીવનને શ્રેષ્ઠતાની પરાકાષ્ઠાએ પહોંચાડી શકે છે, એટલે દરેક પ્રકારની કળાનું જ્ઞાન સ્ત્રીને આવશ્યક છે.

ઘણી યે વખત પુરુષ અવનતિના માર્ગો ગ્રહણ કરે છે પરંતુ આદર્શમય ગૃહિણીએ પતિના એ અયોગ્ય આચરણનાં કારણો બુદ્ધિ-પૂર્વક અને શાન્તિથી સંપાદન કરવાં જોઈએ અને તેનાં દુર્લક્ષણો ટાળવા માટે મધુરતા સહ મીઠા અને હળવા ઠપકા સાથે સુયોગ્ય પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં નિવારવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

ઘનઘોર અંધારી રાત્રિ પછી જ્યારે સુરજદાદા આભના ઊંડાણ-માંથી કોટિ કોટિ સુવર્ણ રશ્મિઓ પ્રસારતા વિશ્વમાં દર્શન દે છે અને જેમ વિશ્વ આનંદ અને સ્ફુર્તિથી ખીલી ઊઠે છે અને જેમ નિશાનાથ અમૃતવર્ષણ કરી વિશ્વમાં રૂપેરી ચાદર પ્રસરાવી વિશ્વને શાન્તિ અને સુખ અર્પણ કરે છે તેમ સ્ત્રી પણ તેની મધુરતા, કાર્યદક્ષતા અને સ્નેહાળના વડે સારા યે ગૃહને કિલ્લોલમય બનાવી ગૌરવવંતુ પ્રકાશમાન બનાવી શકે છે.

આદર્શ ગૃહલક્ષ્મી એ જ બની શકે કે જેના હૃદયમાં પતિ પ્રત્યે શુદ્ધ સ્નેહનું ઝરણ અખંડિત અને એકધારું સતત્ વહ્યા કરતું હોય— પતિ એ જ પરમેશ્વર એ આપણી આર્યલલનાની પુરાણી કહેવત છે, અને એમાં જ સાચું સુખ સમાએલું છે.

ઘણીખરી સ્ત્રીઓ અર્વાચીન કેળવણી પ્રાપ્ત કર્યા પછી કેળ-વણીનો સદુપયોગ કરવાનું છોડી ઘણી વખતે ઉચ્છૃંખલતાને પ્રાપ્ત કરે છે, એ ખરેખર શોચનિય છે. શિક્ષિત સ્ત્રીનું દામ્પત્ય જીવન સુખરૂપે અને સરળતાથી ચાલે—બીજાને માટે દાખલારૂપ થઈ પડે ત્યારે જ તેણે કેળવણીનો સદુપયોગ કર્યો છે તેમ કહી શકાય.

શીલ—પવિત્રતા

જ્યારે જ્યારે આનંદીબેન વાત કહેતાંત્યારે ત્યારે સ્ત્રીના શીલ—પવિત્રતા અને પતિ ભાવના કેવી રાખવી તે વિષે બે વચનો તેઓ અવશ્ય કહેતાં, તે કહેતાં કેઃ શીલ—પવિત્રતા સ્ત્રીના જીવનની મોંઘામાં

મોંઘી વસ્તુ છે. પ્રાણ જાય છતાં યે પવિત્રતા ન જાય એ આદર્શ સ્ત્રીની સૌથી પ્રથમ ફરજ છે. દિપક વિનાનું ગૃહ અને ચંદ્ર વિનાની રાત્રિ જેવી અને જેટલી ભયાનક લાગે છે તેવી અને તેટલી શીલ વિહોણી સ્ત્રી ભયંકર છે. પવિત્રતા વિહોણું જીવન જીવવું એના કરતાં મૃત્યુને પસંદગી આપવી એ સ્ત્રીને માટે વધુ આવકારદાયક છે. એટલે આદર્શ સ્ત્રીએ પોતાની પવિત્રતા અખંડ સચવાઈ રહે એ રીતે હંમેશાં વર્તન રાખવું જોઈએ.

મન ચંચળ છે, એને કાબુમાં રાખવું બહુ જ મુશ્કેલ છે. પરંતુ આદર્શ સ્ત્રી હંમેશાં પોતાનું મન પોતાના પતિ પ્રત્યે જ ચોંટાડી રાખે છે. પતિ સિવાય સ્ત્રીનું મન અન્ય સ્થળે ઉડ્યા કરે તો ખચિત એનું જીવન દુઃખમય, અને કલેષમય જ બની રહે.

એટલે પતિવ્રતાપણું એ આદર્શ નારીનું પ્રથમ લક્ષણ છે. પતિ સાથેની એકરુપતા એટલે પરમ સુખની પરાકાષ્ટા. પતિપ્રેમની સંપૂર્ણતા એટલે નારી જીવનના સુખનો મ્હેરામણ. પતિના દરેક કાર્યને ઉત્સાહપૂર્વક અને સહર્ષ પ્રોત્સાહન આપવું એ આદર્શ નારીની ફરજ છે.

પુરુષ સામે પ્રતિકાર

જેમ જેમ આનંદીબેનની આવી આવી વાતો સ્ત્રીઓ સાંભળતી ગઈ તેમ તેમ તેમને બહુ જ રસ પડવા માંડ્યો એટલું જ નહિ પરંતુ આનંદીબેને કહેલાં વચનો પ્રમાણે આચરણ રાખતાં પુરુષો પ્રસન્ન રહેવા લાગ્યા. એટલે દરેક સ્ત્રી દિવસમાં એકવાર આનંદીબેનને મળ્યા સિવાય રહેતી નથી.

દરરોજની માફક બધી સ્ત્રીઓ આનંદીબેનને ત્યાં બેઠી હતી, એવામાં લતાબેને પૂછ્યું. 'મારા પતિ મારી સાથે હું વાંક વિનાની હોઉં છતાં ઘણી વખત લઢે છે. અને વાદવિવાદ થતાં કલહનાં બીજ

રોપાય છે. મને એવો ઉપાય બતાવો જેથી મારું જીવન શાન્તિમય બની જાય.'

'અહોહો! આનંદીબેને કહ્યું. એનો ઉપાય સહેલો છે. એ ઉપાય અજમાવતાં ધીરજ અને સહનશીલતા રાખવાનું ખાસ જરૂરી છે. જુઓ સાંભળો.—

હઠ કે સામો પ્રતિકાર એ દામ્પત્ય જીવનમાં સુખની હાનિ કરે છે. પુરુષ ગુસ્સામાં હોય અને તે પત્ની નિરાપરાધિ હોય છતાં યે તેને દોષિત ઠરાવી અયોગ્ય વચનો કહે ત્યારે સ્ત્રીએ શાન્તિથી બધું સાંભળી લેવું જોઈએ. પરંતુ સામો પ્રતિકાર તો ન જ કરવો. પ્રતિકાર એ દુઃખનું મૂળ છે, પરંતુ જ્યારે પતિ પ્રસન્ન ચિત્તમાં હોય ત્યારે હળવેથી તેને બધું સમજાવવું જોઈએ કે પોતે નિર્દોષ છે અને ગુસ્સામાં કહેલાં વચનો પુનઃ કહેવા યોગ્ય નથી. પુરુષનું મન શાન્તિ અને આનંદ અનુભવતું હોય ત્યારે તેને કહેલી સર્વ હકીકત તેના મન પર સારી અસર કરે છે અને પોતે કરેલ અયોગ્ય આચરણ માટે તે પસ્તાય છે. પરિણામે પુનઃ એવો પ્રસંગ જવલ્લે જ સાંપડે છે. આ બાબતમાં એક દૃષ્ટાંત કહું તે સાંભળો:—

એક સ્ત્રી હતી. બહુ જ વઢકણી, તેને દરરોજ કોઈને કોઈ સાથે ઝઘડયા વિના જંપ વળે જ નહિ. આખું ગામ તેનાથી ત્રાસી ઊઠેલું. તેના માટે ગામ લોકોએ એક નિયમ ઘડેલો. તે સ્ત્રી દરરોજ એક ઘેર જાય અને તે ઘરની સ્ત્રી સાથે તેને જેટલું ઝઘડવું હોય તેટલું ઝઘડે. એમ કરતાં એક વૃદ્ધ સ્ત્રીનો વારો આવ્યો. વૃદ્ધા બિચારી બહુ જ અશક્ત અને શાન્ત હતી. આજે પેલી વઢકણી સ્ત્રી મારે ત્યાં આવશે એ વિચારે જ એ તો બેહોશ જેવી બની ગઈ હતી. એવામાં એક સાધુ પુરુષ તેના ત્યાં ભિક્ષા માગવા આવ્યા. તેમણે વૃદ્ધાને ચિંતાતુર દેખી, તેનું કારણ પૂછ્યું. વૃદ્ધાએ સાધુ પુરુષને

બધી વાત કરી અને કહ્યું કે એ સ્ત્રીને આવવાનો હવે વખત થયો છે, એ આવતી જ હશે. હું તો એને દેખીને જ ગભરાઈ ઊઠું છું.

પેલા સાધુ પુરુષે કહ્યું, માજી! તમે ઘરમાં બેસો. વઢકણી સ્ત્રીને આજે મારી સાથે વઢવા દો, એમ કહી તે વૃદ્ધાની માંડવીમાં પદ્માસન વાળી બેઠા. એટલામાં પેલી વઢકણી સ્ત્રી આવી પહોંચી. આવતાં જ તેણે તો સાધુ પુરુષ સાથે ઝઘડવા માંડ્યું. સાધુ પુરુષ મૌન ધારણ કરી બેસીજ રહ્યા. પેલી સ્ત્રી જેમ ફાવે તેમ બોલે જ જાય છે પરંતુ સાધુ પુરુષ એક શબ્દ પણ બોલતા નથી. બોલી બોલીને પેલી સ્ત્રી છેવટે થાકી અને ઘેર ગઈ. કહો, મૌનની કેટલી બધી અસર! હવે જ્યાં જ્યાં પેલી વઢકણી સ્ત્રી જાય ત્યાં ત્યાં સાધુ પુરુષે રાખેલું આચરણ સૌ રાખવા લાગ્યાં, છેવટે પેલી સ્ત્રી થાકી અને સદાને માટે તેણે લડવા—ઝઘડવાનું મુકી દીધું.'

આજ રીતે પુરુષ સાથે પ્રતિકાર કરવામાં ન આવે તો જરૂરથી સ્ત્રીનું જીવન સુખ રૂપે વહે જાય.

લતા બેન આ સાંભળી ખુશ થઈ તેણે ઘેર જઈ એ જ અખતરો કરવા માંડ્યો. તેને સંપૂર્ણ સફળતા મળી. હવે તેનો પતિ તેને લડતો ઝઘડતો નથી. તેનું જીવન સુખમાં વહેવા લાગ્યું. તે આનંદીબેનનો અનહદ આભાર માનવા લાગી.

પતિ પરદેશ હોય ત્યારે

પતિ પરદેશ હોય ત્યારે કેવું વર્તન રાખવું એ વાત આનંદી બેને સહુને કહી:—

આદર્શ નારીએ પતિ જ્યારે પરદેશ હોય ત્યારે તેનું વર્તન બહુ જ સાદુ અને નિર્મળ રાખવું એ આવશ્યક છે. પતિ પરદેશ હોય ત્યારે આદર્શ નારીએ સાસુ સસરાની દેખરેખ નીચે અને તેમનું

મન નિઃશંક રહે તેમ વર્તન રાખવું. મન અને ઇંદ્રિયો કાબુમાં રહે તેમ વર્તવું. પર પુરુષ સાથેના પ્રસંગો ટાળવા. સાદો પહેરવેશ રાખવો. ધાર્મિક પુસ્તકોનું વાંચન કરવું અને પતિની હરદમ શુભેચ્છા ચાહવી.

આનંદીબેન વાંચનનાં બહુ જ શોખીન. મહાન સ્ત્રી પુરુષોનાં જીવનચરિત્રો તે હંમેશાં વાંચતાં અને તેમના જેવાં બનવા હંમેશાં વિચાર કરી આચરણ કરતાં. બીજી સ્ત્રીઓ ભેગી થાય ત્યારે તેમને અવશ્ય કહેતાં કે દરેક પ્રાણીએ પોતાનું જીવન ઉન્નત અને સુખમય બનાવવું હોય તો પોતાનાં પુરોગામિ પવિત્ર સ્ત્રી પુરુષોના આચરણોનું અનુકરણ કરવું—

એ આવશ્યક છે. આદર્શ નારીએ પોતાનું જીવન સુખી બનાવવા હંમેશાં સતિ સીતા કે સાવિત્રીની અખંડ પતિસ્નેહની પવિત્ર ભાવનાની અસર મન અને હૃદયમાં વણી લેવી જોઈએ તેમજ મઢી લેવી જોઈએ. અને એ આચરણમાં મુકવી જ જોઈએ.

પોતાનું શ્રેય શામાં છે એ વિદુષી નારીએ હંમેશાં લક્ષમાં રાખવું જોઈએ. સંક્ષિપ્તમાં નારી એ માનવજીવનનું ઉજવળ અંગ છે અને તેથી જ જીવનને સુખ રૂપ બનાવવા માટે નારીએ પોતાની ફરજને અણિશુદ્ધ રીતે પાર પાડવા માટે સદાએ તત્પર રહેવું એમાં જ એની શોભા છે, એમાં જ એના જીવનની સફળતા છે.



ગૃહલક્ષ્મીની ફરજો

ઘરની રાણી

જેમ જેમ બીજી સ્ત્રીઓ પોતાનાં વચનો સાંભળતી ગઈ તેમ તેમ આનંદીબેનને પણ રસ પડવા માંડ્યો. બધી સ્ત્રીઓ ભેગી થાય ત્યારે તે કહેતાં કે, રાજ્ય વ્યવસ્થા જાળવવી એ સહેલું કાર્ય છે પરંતુ ગૃહવ્યવસ્થા કેમ જાળવવી એ કઠિણ કામ છે. ગૃહવ્યવસ્થા સાચવવાનું કાર્ય સ્ત્રીનું છે. એટલે જ એ ઘરની રાણી કહેવાય છે. ગૃહવ્યવસ્થા જેટલે દરજ્જે સારી રીતે જળવાય એટલે દરજ્જે ગૃહલક્ષ્મીની સર્વત્ર પ્રશંસા થાય છે. જે સ્ત્રી ઘરની વ્યવસ્થા બરાબર જાળવી ન શકે એ સ્ત્રીનું જીવન અસુખમય બની રહે છે. એટલે ઘરનીરાણીએ ગૃહવ્યવસ્થા કેમ સાચવવી–ગૃહિણીધર્મ કેમ સાચવવો તેનું જ્ઞાન તેને જરૂરી છે. ઘર અવ્યવસ્થિત બને તો એ નારીની અણઆવડતતા અને અણસુઘડતાને આભારી છે અને તેથી તેને મળેલ ઘરનીરાણી જેવા સોહામણા નામનો દુરૂપયોગ કરી નારી સમાજનો મહાન ગુન્હો કર્યો છે એમ કહી શકાય.

ગૃહવ્યવસ્થા

બધાં બેઠાં હતાં ત્યારે મોતીબેને પૂછ્યું, આનંદીબેન! આદર્શ નારીએ પોતાનું ઘર કેવું રાખવું જોઈએ એ અમને સમજાવો.

આનંદીબેને કહ્યું. ભલે, સાંભળો ત્યારેઃ—

ઘર એ પોતાને રહેવાનું જ સ્થાન છે એટલે જેટલે અંશે તેમાં સ્વચ્છતા અને સુઘડતા જળવાય તેટલે અંશે પોતાની, પોતાના પતિની, પોતાના બાળકોની અને અન્ય કૂટુંબીજનોની તંદુરસ્તી સારી રીતે જાળવી શકાય.

ગૃહવ્યવસ્થામાં મુખ્યત્વે સ્વચ્છ હવા, પાણી અને ખોરાક વિષે સૌથી અગત્યની દેખરેખ રાખવી. સરસામાન–ફરનીચર ઘરમાં વ્યવસ્થિત અને આકર્ષક રીતે સ્વચ્છતાપૂર્વક ગોઠવવાં જરૂરી છે. કુટુંબમાં વસતાં તમામને પુરતી સગવડ મળે, શાન્તિ અને સંતોષ પેદા થાય તેવી ગૃહવ્યવસ્થા રાખવી જોઈએ. ઘરની સ્વચ્છતાથી માણસને આનંદ મળે છે.

હવા

હવા એ પ્રાણી માત્રનું જીવન છે. એટલે ઘરમાં કે ઘરની આસપાસ એવી કોઈ પણ અશુદ્ધ વસ્તુઓ પડેલી હોવી જોઈએ નહિ જેથી હવાને બગાડવાનું કારણ સંભવે. ઘરના આંગણામાં ફુલઝાડ તેમજ તુળસી વગેરેના છોડ વાવ્યા હોય તો ઘરમાં શુદ્ધ હવા ફેલાઈ શકે. ઘરમાં ધુપ કરવો જરૂરી છે. જેથી જંતુઓનો નાશ થાય અને હવા શુદ્ધ બને.

પાણી

પાણી પીધા સિવાય આપણને ચાલતું નથી. પાણી વાટે ઘણાખરા રોગનો ફેલાવો થાય છે, એટલે પાણી હંમેશાં ગાળીને વાપરવું. કોલેરા જેવા રોગ ચાલતા હોય ત્યારે પાણી ઉકાળીને વાપરવું. ભરવાનાં વાસણો હંમેશાં સ્વચ્છ રાખવાં અને દરરોજ નવું અને તાજું પાણી વાપરવું. પાણી લેવાનાં અને પીવાનાં સાધનો જુદાં જુદાં રાખવાં. પાણી ભરવાનાં તેમજ બીજાં વાસણો સ્વચ્છ

રાખવાથી પાણિયારાની શોભા ખીલી ઊઠે છે અને ઘર સુંદર અને સોહામણું લાગે છે.

ખોરાક

તમામ પ્રકારનાં અનાજ હંમેશાં સોઈ, ઝાટકી અને બરાબર સાફ કરી ભરી રાખવાં.

શાકભાજી, લીલો મેવો, સુકો મેવો. ઘી, તેલ, હવેજ, મસાલો, ગોળ, ખાંડ, સાકર, દૂધ, છાસ, દહીં વગેરે ચીજો વાપરતાં પહેલાં તેની સ્વચ્છતા માટે સંભાળ લેવી.

સઘળાં શાકભાજીને ધોયા સિવાય ઉપયોગમાં લેવાં ન જોઈએ. લીલો મેવો, શાકભાજી, ફ્રુટસ વગેરે માટે ઉંચે રહે તેવી છાબડી અગર સીંકુ રાખી શકાય. દુધ, દહીં, છાસ માટે અમુક વાસણો નક્કી કરી તેમાં તે ભરી હંમેશની જગાએ વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવેલાં રાખવાં, જેથી જે ચીજ જોઈએ તે ઉપયોગમાં લઈ શકાય તેમજ ઘરની શોભામાં વધારો થાય.

સરસામાન—ફરનીચર

સરસામાન ગમે તેટલો આકર્ષક અને કિંમતી હોય છતાં જો તેને વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવેલો ન હોય તેમજ તેની બરાબર સંભાળ રાખવામાં આવતી ન હોય તો તેના વડે આપણે મેળવવા ધારેલાં સુખ—સગવડ કે શાન્તિ મળી શકે નહિ ઘરમાં જરૂર હોય તેટલા સામાનની જ ખરીદી કરવી જોઈએ અને તેને સંપૂર્ણ વ્યવસ્થિત રીતે ગોઠવવા અને કાળજીપૂર્વક સ્વચ્છ રાખવો. ઘરની દિવાલો પર મહાત્માઓ, સદ્‌પુરુષો અને પ્રકૃતિ સૌંદર્યવાળાં મોહક ચિત્રો વડે ઘરને સુશોભિત બનાવવું જોઈએ, જેથી પોતાના ઘરનાં માણસોનું તેમજ કોઈ પણ આગંતુકનું મન સંતોષસહ આનંદ મેળવી શકે.

રસોડાની સંભાળ અને રસોડું કેવું રાખવું તે વિષે તમને પછીથી કહીશ.

ઘરનાં ભોંયતળીયાં છોબંધ હોય તો તેમને અમુક વખતે ધોઈને સાફ રાખવાં અને જો લીંપેલાં હોય તો છાણ—માટી વડે લીંપી સ્વચ્છ રાખવાં. ઘરમાં કોઈપણ જગાએ જાળાં ન બાઝે તે માટે આખુંએ ઘર તેની દિવાલો તથા છત વાળી ઝુડીને સાફ રાખવી. ખાળચોકડી જેવી જગ્યાઓ જરાએ વાસ કે દુર્ગંધ ન મારે તે માટે હંમેશાં ઘસીને ધોઈ નાખવી જોઈએ અને કોઇ કોઈ વાર જંતુનાશક દવા ફીનાઈલ છાંટવું.

ગૃહકાર્ય દરમ્યાન જેટલો સમય અવકાશ મળે તેટલા સમયમાં સારાં પુસ્તકોનું વાંચન કરી શકાય તે માટે સારાં સારાં પુસ્તકોનો સંગ્રહ કરવો જોઈએ અને તેમને વ્યવસ્થિત રીતે કબાટમાં રાખવાં જોઈએ.

ગામડાની સ્ત્રીઓને

આનંદી બેન તમે ઘરવ્યવસ્થાની વાતો કરી પરંતુ અમારા ગામડાની સ્ત્રીઓને ઘરની સંભાળ તદુપરાંત પશુઓની પણ સંભાળ રાખવાની હોય છે તો પશુઓની તથા તેમના સંબંધીની વ્યવસ્થા કેમ જાળવવી તે સમજાવો તો સારું ગામડેથી આવેલાં મણી-બેને પૂછ્યું.

' હા, એ વસ્તુ જાણવી જરૂરી છે. હું ગામડામાં રહેલી છું, અને મને તેનો અનુભવ છે. ગામડાની સ્ત્રીઓને પશુઓની સારવાર કરવાની હોય છે એટલે તેઓ ઘણે ભાગે ગંદી અને મેલી રહે છે પરંતુ એ બહુ જ ખરાબ ગણાય. ગાય, બળદ, ભેંસ વગેરે માનવ-જાતને ઉપયોગી પશુઓ છે. તેમની સંભાળ રાખતાં નીચેની વસ્તુઓ ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

પશુઓની સારવાર કરતાં તથા તેમનું છાણ વાસીદુ વાળવાના સમયનો પહેરવેશ જુદો રાખવો જરૂરી છે. પશુઓની સારવાર તથા તેમની આસપાસની સ્વચ્છતાનું કાર્ય થઈ રહ્યા પછી કામ કરનારીએ તરત જ સ્નાન કરી બીજાં ધોએલાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ. પશુઓને બે ચાર દિવસે પાણીથી નવડાવીને સ્વચ્છ રાખવાં જોઈએ. ગામડાંમાં ઘણી જગાએ, પશુઓને રહેવાના ઘરમાં બાંધવાની પ્રથા છે તે બહુ જ વખોડવાલાયક છે. ઘરમાં પશુઓ બાંધવાથી તેમના મળમુત્રથી બહુ જ ગંદકી થાય છે. માંકડ, ચાંચડ, મચ્છર તેમ જ અનેક જાતનાં જંતુઓ એના લીધે ઘરમાં પેદા થાય છે. પરિણામે ઘણી જાતના રોગ થવાનો પાક્કો સંભવ રહે છે. બીજું ગામડાનાં ઘરો બહુ જ નાનાં અને જોઈએ તેટલા પ્રમાણમાં બારી બારણાંવાળા તથા હવા ઉજાસવાળાં હોતાં નથી. વળી કોઠીઓ, કોઠાર, વગેરેથી ખૂબ ગીચો-ગીચ ભરેલાં હોય છે. રહેવાના ઘરમાં ઘાસ પણ ભરવામાં આવે છે.

આ બધી વસ્તુઓ પર ધ્યાન રાખી એ પ્રથાનો ત્યાગ કરવો જરૂરી છે. પશુઓ બાંધવા માટે જુદા કોઢ બનાવેલા હોવા જોઈએ, તથા ઘાસ વગેરે ભરવા માટે પણ જુદું મકાન રાખવું જોઈએ. ઘરની આસપાસ ખાડા પડેલા હોય તો તે માટી નાખી જમીન સરખી કરી લેવી. કારણકે ચોમાસામાં ગંદુ પાણી તેમાં ભરાઈ રહેવાથી મચ્છરો પેદા થાય છે જેથી મેલેરીઆ–તાઢીઓ તાવ જેવા રોગનું પ્રમાણ ગામડામાં વિશેષ પ્રમાણમાં ફેલાય છે.

ઘરની આસપાસની જમીન તથા વાડો હંમેશાં વાળીઝૂડી સાફ રાખવાં અને ખુલ્લી જમીન અગર વાડામાં થોડાં થોડાં ફુલઝાડ અને શાકભાજી વાવવી જેથી હવા પણ શુદ્ધ રહે અને ફળફળાદિ પણ મળે એમ બે પ્રકારના લાભ થાય.

દુધ દોહવાનાં વાસણો બહુ જ સ્વચ્છ રાખવાં. ગાય ભેંસને દોહતાં પહેલાં તેમના આંચળ પાણીથી ધોઈને સાફ કરી નાંખવા.

જેથી પશુના આંચળ પર બાઝેલાં રજકણો તેમ જ જીવજંતુઓ સાફ થઈ જાય.

તદુપરાંત દહીં મેળવવાનાં વાસણો તેમ જ છાશ બનાવવાની ગોળી, વાંસ વગેરે ગરમ પાણીથી ધોઈ તદ્દન સ્વચ્છ કરી તેમનો ઉપયોગ કરવો. વાસણો અસ્વચ્છ હોવાથી ઘણી વખત દહીં, છાશ વગેરે વાસ મારે છે અને તે ખાવાનું પણ મન થતું નથી એટલે દહીં, છાશ વગેરે મેળવવાનાં વાસણો તદ્દન સ્વચ્છ રાખવાં. ગામડાની સ્ત્રીઓએ આટલી બાબતો અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવી જરૂરી છે.

ઉપરની બાબતો સાંભળી મણીબેને આનંદીબેનનો ઉપકાર માન્યો.

કુટુંબીઓ સાથેનું વર્તન

આનંદીબેને એક દિવસ પોતાના કુટુંબીજનો સાથે કેવું વર્તન રાખવું જોઈએ તે વિષે બધી સ્ત્રીઓને બે શબ્દો કહ્યા. સ્ત્રીએ સાસુ સસરા પ્રતિ માતાપિતા જેવો સંબંધ રાખવો જોઈએ. નણંદ સાથે બહેન જેવો સંબંધ રાખવો અને દિયેર, જેઠ, જેઠાણી, દેરાણી વગેરે સાથે પણ પ્રેમ ભર્યું માયાળુ વર્તન રાખવું જરૂરી છે.

હિંદુ સંસારમાં અવિભક્ત કુટુંબમાં ગૃહકલેશના અનેક દાખલાઓ બને છે. પરંતુ જે સ્ત્રીને પોતાની આબરૂ અને આદર્શતા વધારવી હોય તેણે સહનશીલતા કેળવવી જોઈએ. સહનશીલતા એ સ્ત્રીમાં રહેલો મહાન ગુણ છે અને જીવન ઉજ્જવળ બનાવવા માટે એ ગુણને જેટલી હદે વિકસાવી શકાય તેટલી હદે સ્ત્રીને જ લાભદાયક નીવડે છે.

જ્યાં મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન થાય છે ત્યાં અવનતિ સાંપડે છે. આપત્તિઓનું આગમન થાય છે. મર્યાદામાં રહેવું એ આદર્શ નારી માટે આવકારદાયક છે. પોતાની લાજ–મર્યાદામાં રહી જો સ્ત્રી ગૃહ-વ્યવસ્થા સાચવી શકે તો તે સ્ત્રી સુખી થઈ શકે છે.

પરોણાચાકરી

આતિથ્ય સત્કાર કરવામાં આનંદીબેન બહુ જ ચાલાક હતાં. તેમના ત્યાં ગયેલ માણસ હંમેશાં તેમની રીતભાતનાં વખાણ કરતો. પરોણા ચાકરીમાં સ્ત્રીએ પાછી પાની ન કરવી એ સુશીલ નારીનું ભૂષણ છે એમ તે બધી સ્ત્રીઓને કહેતાં. અને પરોણાચાકરી કેમ કરવી તે સમજાવતાં.

આપણે ત્યાં કોઈપણ સગું વહાલું, સ્નેહી કે કોઈ પણ માણસ આવી ચઢે ત્યારે તેમને આપણી યથાશક્તિ પ્રમાણે ખાવા, પીવા, સુવા, બેસવાની સગવડ આપવી એ ગૃહસ્થાશ્રમની પહેલી ફરજ છે, અને એ ફરજ સ્ત્રીએ ખાસ કરીને અદા કરવાની હોય છે. મહેમાન આવે તે ન આવ્યો થવાનો નથી એટલે 'હસતાંએ પરોણો અને રોતાંએ પરોણો.' માટે આવેલ મહેમાનની યથાશક્તિ પરોણાચાકરી કરવી એ સુશીલનારીનું ભૂષણ છે

સ્ત્રીએ પતિ કે ઘરનું કોઈ માણસ ઘેર ન હોય તે સમયે પોતાની લાજ–મર્યાદામાં રહી મહેમાનનો યોગ્ય સત્કાર કરવો. અજાણ્યા માણસનો એકદમ વિશ્વાસ કરવો નહિ તેમ તેને ખોટું ન લાગે તેમ પરોણાચાકરીમાં બેકાળજી પણ બતાવવી નહિ. બધી રીતનો વિચાર કરી કાર્ય કરવું એ સુલક્ષણી સ્ત્રીનો ધર્મ છે.

નોકર કેવા રાખવા

આનંદીબેન તો સ્વાશ્રયી હતાં. પોતાનું દરેક ઘરકામ જાતેજ કરતાં, પરંતુ તેમને ત્યાં બેસવા આવતી ઘણી સ્ત્રીઓ પોતાને ત્યાં નોકરો રાખતી અને ઘરકામ કરાવતી. એટલે ઘરમાં નોકરો કેવા રાખવા તે માટે આનંદીબેન કહેતાં કે જે સ્ત્રી–પુરુષને નોકર તરીકે રાખવામાં આવે તેમના ગુણની પ્રથમ પરીક્ષા કરવી. નોકરો કે જે

વિવેકી, નમ્ર, નીતિવાન, માલિકનું ભલું ચાહનાર, કાળજીદાર, મર્યાદા-શીલ અને ચતુર હોય તેવા પસંદ કરવા. તદુપરાંત યુવાન કે તદ્દન વૃદ્ધ ચાકરો રાખવા નહિ. યુવાન નોકરોનો સ્વભાવ ઉછાંછળો હોય છે. તેમજ તેમની મનોવૃત્તિ સ્થિર હોતી નથી અને વૃદ્ધ નોકર શરીરે અશકત હોવાથી ઝડપથી કામ કરી શકતા નથી.

અવગુણવાળાં સ્ત્રી–પુરુષોને નોકર તરીકે રાખવાથી પાછળથી પસ્તાવું પડે છે એટલે નોકરોની પસંદગી બહુ જ ચીવટથી કરવી જોઈએ.

સુલક્ષણી સ્ત્રીએ ઘરમાં રાખેલ નોકર સ્ત્રી હોય કે પુરુષ હોય, પરંતુ તેના પર બહુ વિશ્વાસ રાખવો નહિ તેમ જ તેમની સાથે બહુ જ બોલવા ચાલવાનો પણ સંબંધ રાખવો નહિ. સુલક્ષણી સ્ત્રીએ નોકર પાસેથી નિયમસર કામ લેવું અને તેના દરેક કાર્ય પર બારીકાઈથી દેખરેખ રાખવી.

નોકરો રાખ્યા સિવાય સ્વાશ્રયી બની જે સ્ત્રી ગૃહકાર્ય સંભાળે છે તે વધુ આવકારદાયક છે અને તે પોતાનું જીવન સુખમાં ગાળે છે.

ઘરનાં માંદાં પડે ત્યારે

ઘણીખરી સ્ત્રીઓ ઘરનાં માણસો માંદાં પડે ત્યારે ગભરાઈ જાય છે. આનંદીબેન તેમને ત્યાં આવતી દરેક સ્ત્રીને કહેતાં:–માંદા માણસોની માવજત કેમ કરવી તે બાબતનું જ્ઞાન સ્ત્રીને જરૂરી છે. સ્નેહીના હાથની માવજતથી માંદા માણસને હંમેશાં વિશેષ સુખ થાય છે. સ્ત્રીઓમાં બીજા જ્ઞાન સાથે આવડત, આનંદી સ્વભાવ, ધીરજ, સમયસુચકતા અને પોતાની મરજી પર કાબુ રાખવો વગેરે ગુણોની ખાસ જરૂર છે.

આવડત

ઘરનું કોઈપણ માણસ માંદું પડ્યું હોય ત્યારે તેને રહેવાનો ઓરડો વાળીઝુડી કે લીંપીગુંપીને સાફ રાખવો. ઓરડામાં કોઈપણ જાતના સરસામાનની ભીડ કરેલી ન હોવી જોઈએ. માંદા માણુસનું બિછાનું સ્વચ્છ રાખવું. તેને કપડાં બદલાવી ધોઈને સાફ રાખવાં. ઘરમાં સુગંધિત ધુપ કરવો. ખોરાક તેની રૂચી પ્રમાણે અને પચે તેવો હલકો આપવો. પાણી સ્વચ્છ અને ચોકખું આપવું. માંદા માણુસના ઓરડામાં માણુસોની ભીડ થવા દેવી નહિ. તે રીસે ભરાય કે ઉશ્કેરાટ અનુભવે તેવી વાત કે વર્તણુંક દાખવવી નહિ.

આનંદી સ્વભાવ

માંદા માણુસની પાસે હસતે ચહેરે અને મન પ્રફુલ્લિત રાખી જવું. તેને ધીમે ધીમે દિલાસો આપવો કે હવે સારું થાય છે, અને તે જેમ બને તેમ આનંદમાં રહે તેમ કરવું.

ધીરજ

માંદા માણુસને બનતાં સુધી એકલો રાખવો નહિ, પરંતુ તેની પાસે બેસી તેનું દુઃખ ઓછું થાય તેવા પ્રયત્નો કરતાં રહેવું. તેને આનંદ થાય તેવી વાતચિત કરવી. તેનું મન દુભાય તેમ જરાએ વર્તવું નહિ. તે વગર વાંકે ગુસ્સે થાય તો પણ શાંત રહેવું. ' તમને આરામ થઈ જશે ' એવાં ધીરજનાં વચનો કહી તેને શાન્તિ અને આનંદ અનુભવે તેમ કરવું.

સમયસૂચકતા

માંદા માણુસની સ્થિતિમાં અચાનક પલટો આવી જાય ત્યારે ગભરાઇ ન જતાં કોઈ સારા ડૉકટર કે વૈદને બોલાવવા અને તે દરમિયાન તેની યોગ્ય સેવા ચાકરી કરવી.

પોતાની મરજી પર કાબુ

માંદા માણસની પાસે જેટલો વખત રહેવાય તેટલો વખત ગુસ્સાને કાબુમાં રાખવો. દર્દીના જીવનની આશા ન હોય તો પણ તેને દીલાસો આપવો પરંતુ રડવું કે આંસુ પાડવાં નહિ. દર્દીની સારવાર ચાલતી હોય અને તેના વિષે વૈદ કે ડૉકટર જે અભિપ્રાય આપી ગયા હોય તે અભિપ્રાય દર્દીને જણાવવો નહિ, પરંતુ સારું થઈ જશે એમ જ દર્દીને કહ્યા કરવું.

તદુપરાંત પથારીમાંથી ઊઠી ન શકે તેવા દર્દી માટે ઝાજરૂ જવા કે પેશાબ કરવા ત્યાં જ વ્યવસ્થા કરવી. દવાની બાટલીઓ ઉપર નામ લખીને યોગ્ય જગાએ રાખવી જેથી જરૂર પડતાં તરત જ ઉપયોગમાં લઈ શકાય. નામ વગરની દવા કદિ વાપરવી નહિ. ઘણી ઝેરી દવાઓ જેનો ઉપયોગ બહાર કરવાનો હોય છે, તેના ઉપર નામ લખેલું ન હોય અને ભૂલથી દર્દી માણસને તે દવા પાવાથી, દર્દીને મહાકષ્ટ વેઠવું પડે છે કાંતો તેનું મરણ નીપજે છે. અને આવા બનાવો ઘણી વખત બને છે એમ આપણે પેપરોમાં વાંચીએ છીએ.

દર્દી ઉંઘી ગયો હોય તો દવા આપવાનું માંડી વાળવું. દર્દીને બહુ જ પ્રમાણમાં તાવ હોય ત્યારે તેના માથે બરફ ઘસવો અગર મીઠાનાં કે નવસારનાં પોતાં મૂકવાં. દર્દીના શરીર પર મેલ જામવા દેવો નહિ. શરીરને ભીના કપડાથી સાફ કરવું અને પછી શરીરને તરત જ ગરમ અગર સુતરાઉ કપડાંથી ઢાંકી દેવું.

તાવ માપવા થર્મોમીટર નામનું કાચનું યંત્ર વપરાય છે. દરેક સ્ત્રીએ બને તો તેનો ઉપયોગ શીખી લેવો જોઈએ.

દરેક રોગ થવાનું કારણ જંતુઓ અને ચેપ વગેરે છે એટલે દર્દીની માવજત કરનારે હંમેશાં સ્વચ્છ રહેવું જોઈએ અને વારંવાર

હાથ ધોઈ સ્વચ્છ કરી દર્દીને સ્પર્શ કરવો જેથી ચેપી દરદોમાં ભૂલ થવા સંભવ રહે નહિ.

દર્દીને દવા નિયમિત અને ડૉકટરના આદેશ મુજબ જ આપવી. દવા માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતાં સાધનો તથા વાસણો ધોઈને સ્વચ્છ રાખવાં. આટલી વસ્તુઓ દર્દીની સંભાળ વખતે દરેક સ્ત્રીએ રાખવી જરૂરી છે.

કરકસર

આનંદીબેન હંમેશાં કરકસર કરી વસ્તુઓ વાપરતાં. હંમેશાં આવક ખર્ચનો હિસાબ રાખતાં. તેમને ત્યાં આવતી સ્ત્રીઓ કહેતી કે આપણે વળી આ બધી શી ઉપાધિ ? ત્યારે આનંદીબેન કહેતાં:—

આદર્શનારીએ સર્જેલું આદર્શગૃહ ઉત્તરોત્તર કેમ ઉજ્જવળતા પામે એ બાબત હું તમને સમજાવું છું.

દરેક વ્યવહારિક કાર્યો કરવા માટે પૈસાની જરૂર પડે છે. જગતમાં પૈસો અકથ્ય મહત્ત્વ ધરાવે છે. પૈસા હોય તો જ માણસ જીવનનિર્વાહ ચલાવી શકે છે, એટલે દરેક માણસે પોતાની નાણાંકિય સ્થિતિનો પ્રથમથી જ ખ્યાલ કરી ખરચ કરવો જરૂરી છે.

ધન ઉપાર્જન પુરુષ કરે છે અને ઘણે ભાગે ઉપાર્જન કરેલું ધન, ઘરખરચ માટે તે સ્ત્રીને આપે છે. એટલે ઉપજનો વિચાર કરી દરેક સ્ત્રીએ ખરચ કરવો જરૂરી છે. જેટલી આવક હોય તેટલી બધી આવક વાપરવી ન જોઈએ પરંતુ તેમાંથી થોડો ઘણો બચાવ કરવો જરૂરી છે. જરૂરી કરકસર કરવી એ સુશીલ નારીનો ધર્મ છે.

'કણુ કરતાં મણ થાય અને ટીંપે ટીંપે સરોવર ભરાય' એ ન્યાયે કરકસર કરી બચાવેલું ધન ભીડ સમયે ઉપયોગમાં આવે છે. કોઈપણ વસ્તુને બીનજરૂરી ગણી ફેંકી દેવી નહિ, 'વખત આવે

ધુળનો પણ ખપ પડે છે' એટલે આપણે મન જે વસ્તુ નકામી છે, તેની ઉપયોગિતા પ્રસંગ સાંપડતાં આપણને માલમ પડે છે.

ઘરમાં શું શું ને કેટલું ખરચ થાય છે, તે સંબંધી વિચાર સ્ત્રીને જ કરવાનો હોય છે. કામમાં રોકાએલા પુરુષને આ બાબતમાં વિચાર કરવાનો પુરતો વખત હોતો નથી, તેથી કરકસરનું કાર્ય સ્ત્રીને કરવાનું હોય છે. દરેક સ્ત્રીએ પુરુષે કમાઈને આણેલા ધનમાંથી દર માસે ઓછામાં ઓછો, કમાણીના ચોથા ભાગનો કે તેથી ઓછો પણ બચાવ કરવો જોઈએ. આ પ્રમાણે બચાવેલું ધન ભવિષ્યમાં સારા–માઠા પ્રસંગે ખપમાં આવે છે, જેથી કોઈના દેવાદાર બનવાની તક સાંપડતી નથી.

કદાપિ પુરુષની કમાણી ગુજરાન ચલાવવા પુરતી ન હોય ત્યારે સ્ત્રીએ ગૃહઉદ્યોગ—જેવાં કે ભરત, ગુંથણ, શીવણ વગેરે આવડતું હોય તે મારફત ઉપાર્જન કરવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

જ્યારે પુરુષની કમાણી ઓછી હોય ત્યારે લુગડાં અને ઘરેણાં-ગાંઠાં કરાવવામાં કરકસર કરવાનો વિચાર સ્ત્રીએ રાખવો જોઈએ.

હદ ઉપરાંત કે બીનજરૂરી ઘરેણાં–ગાંઠાં કે જે ચાલુ ઉપયોગમાં જરૂરી ન હોય અને પ્રસંગોપાત જેનો ઉપયોગ કરવામાં આવતો હોય તેવાં ઘરેણાં–ગાંઠાં કરાવી રાખી મૂકવાની જરૂર નથી. ખરી રીતે તો ઘરેણાં–ગાંઠાં વડે પોતાનું ગૌરવ બતાવવા કરતાં પોતાના સદ્‌ગુણો વડે પોતાનું ગૌરવ વધે તેમ સ્ત્રીઓએ કરવું જોઈએ.

દાખલા તરીકે આપણે સો રૂપીઆ ૭ ટકા લેખે ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજે મૂકીએ તો તેના બાર વરસે બમણા થાય એટલે સોના બસો થાય એમ એક હજારના બે હજાર થાય અને દસ હજાર હોય તો તેના વીસ હજાર થાય. અને આપણે એટલી રકમનાં ઘરેણાં કરાવી ઘરમાં રાખી મૂકીએ અને તે જ ઘરેણાં બાર વરસે વેચવા જઈએ

તો આપણને મૂળ કિંમત પણ ન ઉપજે. આ હિસાબે ઘરેણાંમાં પૈસાનો વ્યય કરવાને બદલે વેપારમાં રોકવામાં આવે તો પૈસાનો વધારો થાય અને ભવિષ્યમાં એ ઉપયોગી થઈ પડે, એ સ્ત્રીએ સમજવું જરૂરી છે.

આવક કેટલી છે અને ખરચ કેટલું છે તે જાણવા માટે નામું લખવાનું સામાન્ય જ્ઞાન સ્ત્રીઓને જરૂરી છે. દરરોજ જે જે ખરચ થાય તેની નોંધ સ્ત્રીએ રાખવી જોઈએ અને દરમાસે તેનો હિસાબ કરી કુલ આવક અને કુલ ખરચના આંકડાઓની સરખામણી કરી સાર કાઢવો જોઈએ. વધારે ખરચ થતું હોય તો બીજા મહીને બીન-જરૂરી ખરચ કાઢી નાખવો અને દરેક ખરચ કરકસર કરી કરવું.

આ પ્રમાણે સ્ત્રી દીર્ઘદષ્ટિ વાપરી ઘરખરચ અને આવક જાવ-કથી સંપૂર્ણ વાકેફ રહે તો ઘરની નાણાંકિય સ્થિતિ સારી રીતે જળવાઈ રહે. જીવન સરળતાથી વહી શકે.

સુખદ પગલું

જ્યારે વાતો કરી બધી સ્ત્રીઓ ઘેર જવા ઉભી થતી ત્યારે આનંદીબેન કહેતાં કે સ્ત્રી પોતાની ફરજોનું યથાયોગ્ય અને શુદ્ધ દાનતથી પાલન કરે તો તેનું જીવન આદર્શમય અને અન્ય સ્ત્રીઓ માટે દૃષ્ટાંતરૂપ થઈ પડે એ ખચિત છે.

સ્ત્રીની ફરજો મોંઘામુલી છે. અને એ ફરજો અદા કરવા ખડે પગે તૈયાર રહેવું તે જ સાચી સન્નારીનું સુખદ પગલું છે.

પતિનો સુલભ સહકાર

દીધું જીવન આ જગપતિ જોડથી,
એકલું અટુલું કોઈ શાને રહે!
કે ચ. પ.

યુગલ વડે જ જગત સર્જાયું છે. પુરુષ સ્ત્રી વિહોણું અને સ્ત્રી પુરુષ વિહોણું જીવન જીવે તો કુદરતે બક્ષેલું માનવ જીવન એળે વેડફાઈ જાય. સંસારનો લોપ થઈ જાય. એટલે સ્ત્રી અને પુરુષને પરમાત્માએ પવિત્ર સ્નેહની સાંકળ વડે પરસ્પર બાંધેલાં છે. પુરુષને પોતાનો જીવનસંગાથી બનાવી સ્ત્રી તેના જીવનને શ્રેષ્ઠ કળાયે વિકસાવી શકે છે. સ્ત્રીને માતૃત્વપણાનો મહાન લ્હાવો પરમાત્માએ આપેલો છે. અને એ લ્હાવાનું અનુપાન કરવું એ સ્ત્રીની ફરજ છે. અને એ વસ્તુ પુરુષના સંયોગ વિના ન જ બની શકે. એટલે જીવન-નાવડીમાં મુસાફરી કરતી નારીનો પુરુષ સુકાની બની જીવનનાવડીને ઉચ્ચ કક્ષાએ દોરવાનું કાર્ય કરે છે. આ જોતાં પુરુષ સ્ત્રીનો સર્વાધાર છે અને તેથી જ સ્ત્રીએ પોતાના પતિને સર્વોચ્ચ શ્રેષ્ટ રીતે પ્રસન્ન કરવો જોઈએ. પૌરાણિક કથા વાર્તાઓનાં દીર્ઘ અભ્યાસી આનંદીબેન પોતાના પતિ માટે બહુ જ માન રાખતાં, અને હંમેશાં તેમના

પતિ ખુશમિજાજમાં અને આનંદમાં રહે તેમ વર્તતાં. આનંદીબેનની પતિભક્તિ બહુ જ સરસ હતી એમ તેમનાં આડોશી–પાડોશીઓ હંમેશાં વાતો કરતાં.

દરરોજની માફક બધી સ્ત્રીઓ બપોરના સમયે ભેગી થઇ ત્યારે ચંચળબેને પૂછ્યું. આનંદીબેન! આજે તો તમે પતિપત્નીના સંબંધ વિષે કંઇક કહો.'

પતિ પત્નીનો સંબંધ

આનંદીબેને કહેવા માંડયું. પતિપત્નીનો પરસ્પર કેવો સંબંધ હોવો જોઈએ તે વિષે રામાયણમાં કહ્યું છે કેઃ—

" न पिता नात्मजो नात्मा, न माता न सखीजनः ।
इह प्रेत्य च नारीणां, पतिरेको गति सदा ॥ "

અર્થાત્ પિતા, પુત્ર, પોતાનો આત્મા, માતા અને સાહેલીઓ વગેરે હોવા છતાં સ્ત્રીઓનો આધાર ફક્ત પતિ જ છે.

" पतिर्हि देवता नार्य्याः पतिर्बन्धु पातर्गुरुः "

પતિ એ જ સ્ત્રીનો દેવતા, ગુરુ અને સાથી છે. આપણા શાસ્ત્રોમાં લખ્યું છે કે જે સ્ત્રી દેવતાઓની સેવા કરવાનું મૂકી દઈ પોતાના પતિની પરમ સેવા કરે છે તેને સદ્દગતિ પ્રાપ્ત થાય છે. પતિની સેવા કરવાનું છોડી જે સ્ત્રી દેવદેરે ભટકયા કરે છે તેને કંઈ જ પુણ્ય કે ફળ મળતું નથી.

લગ્ન થવા પછી દરેક સ્ત્રીએ પોતાના પતિની શુભનિષ્ઠા અને પ્રસન્ન હૃદયે સેવા કરવી એ તેની ફરજ છે. આપણામાં હજુએ ઘણીખરી જગ્યાએ અને ખાસ કરીને ગામડાંઓમાં એક રિવાજ પ્રચલિત છે અને તે એ છે કે વિવાહિત—પરણ્યા પછી પણ સ્ત્રીઓ લાંબો વખત પોતાના પિયરમાં રહેવાનું વિશેષ પસંદ કરે છે, અને

વારંવાર પિયરમાં જવા માટે તૈયાર થતી સ્ત્રીઓ તરફ તેના પતિનો પ્રેમ ઘટતો જાય છે. એટલે સાસરે ગયા પછી સ્ત્રીએ પતિની પરિચર્યા ખૂબ જ ધ્યાનપૂર્વક કરવી જોઈએ. પરિચર્યાના બહાને સ્ત્રીએ નિર્લજ્જતા અપનાવવી જોઇએ નહિ એ ખાસ ધ્યાન રાખવું. દરેક સ્ત્રીએ સાચી સન્નારી થવું હોય તો સીતા અને સાવિત્રીનાં કર્તવ્યો હંમેશાં પોતાના દીલમાં લખી રાખવાં જોઈએ. સીતાદેવી લગ્ન પછી આજીવન પતિગૃહે જ રહી, પતિની સાથે જ જીવન ગાળ્યું. તે કદાપિ માતૃગૃહે ગએલાં નહિ તેમજ જવાની ઇચ્છા પણ કરેલી નહિ. સાવિત્રી રાજાની કુંવરી હતી. તેણે નિર્ધન સત્યવાન સાથે લગ્ન કર્યાં હતાં. સાવિત્રીએ સાસરે આવી પ્રથમ જે કામ કર્યું તે દરેક સ્ત્રીએ સદાને માટે યાદ રાખવું જરૂરી છે. સત્યવાન ગરીબ હોવાથી સાવિત્રીએ સાસરે આવતાં જ, તેના પિતાએ આપેલાં બધાંએ કિંમતી આભરણો ઉતારી નાખ્યાં. તેણે વિચાર કર્યો કે જેનો પતિ વનવાસી છે, સંન્યાસી છે, તેને ઘરેણાં પહેરવાની શી જરૂર ? પતિનો સુખ-દુઃખમાં સમભાગી બનવું એ જ સ્ત્રીની મહાન ફરજ છે. આમ આધુનિક સહુ કુળલક્ષ્મીઓ સમજતી હોય તો ?

ફકત બે વખત રસોઈ કરી પતિને જમાડવા, બીજાં ગૃહકાર્યો કરવાં અને પતિના કાર્યમાં સહાય આપવી–ફકત એટલામાં જ સ્ત્રીની પતિ પ્રત્યેની ફરજ સમાપ્ત થતી નથી. પરંતુ શું કરવાથી પતિ સંતોષ અનુભવે, કેવું વર્તન રાખવાથી પતિ સ્ત્રી તરફ આકર્ષાએલો રહે, તે બાબત જાણવી ખાસ જરૂરી છે.

પતિની રૂચિ—અભિપ્રાય અને તેના માનસિક ભાવો જેમ હોય તેમ સ્ત્રીએ પોતાનો સ્વભાવ ઘડવો જોઈએ. કારણ કે સ્ત્રી અને પુરુષ જીવનરથનાં એક સરખાં અને પરસ્પર સરખી મહત્ત્વતા-વાળાં ચક્રો છે. એટલે જો એકબીજાના ભાવ ભિન્ન ભિન્ન હોય તો ઉભયનાં હૃદય આનંદ કે સુખ અનુભવી શકતાં નથી.

આજકાલ આપણા નારી–સમાજમાં વિલાસિતાનો પ્રબળ વેગ આવેલો જોવામાં આવે છે. નવો નારી–સમાજ એને બહુ જ મહત્વ આપે છે. માથામાં સુગંધિત તેલ, પફ, પાવડર લગાવી ચારે દિશાઓમાં ફોરમ વેરતી સ્ત્રીઓ ચાલી જાય છે અને આજકાલ એવી સ્ત્રીઓ શ્રેષ્ઠ ગણાવા લાગી છે. નવાં નવાં અને ભાત ભાતનાં ઘરેણાં પહેરવાનો શોખ પણ ઘણી સ્ત્રીઓમાં હોય છે–છે. પરંતુ ઘરેણાંનાં શોખ અને એવી વિલાસિતા ખરેખરી રીતે આર્ય સ્ત્રીઓને અપનાવવાની કશી જરૂર નથી.'

ઘરેણાંનો મોહ

એટલામાં તો કમળાબેન વચ્ચે જ બોલી ઊઠયાં. 'બીજી બધી વાત ઠીક છે પરંતુ સ્ત્રીઓએ ઘરેણાં તો પહેરવાં જ જોઈએ ને? બધી સ્ત્રીઓ પહેરતી હોય પછી આપણને પણ તેવાં ઘરેણાં પહેરવાની ઇચ્છા ન થાય?'

'આપણામાં આવી નકલ કરવાની બુરી ટેવ છે એ બહુ જ ખરાબ છે.' આનંદીબેને કહેવા માંડયું. 'કોઈક શ્રીમંતની પત્ની હોય અને તે સારા પ્રમાણમાં દરદાગીના પહેરી શકે, પરંતુ જેનો પતિ પેટપુરતું કમાઈને જ જીવનનિર્વાહ ચલાવતો હોય અને તેની સ્ત્રી બીજી સ્ત્રીઓને ઘરેણાં પહેરતી જોઈ તે પહેરવાની ઈચ્છા કરે તો તેનો પતિ સ્ત્રીની ઇચ્છા શી રીતે પાર પાડી શકે? પરિણામે પતિપત્ની વચ્ચે ઝઘડો પેદા થાય છે. એટલે જે સ્ત્રીઓ પોતાના જીવનસુખ કરતાં આભૂષણો–ઘરેણાંને જ વધુ મહત્વ આપે છે, તે સ્ત્રીઓ સાચું પતિસુખ ભોગવી શકતી નથી. જેની સ્થિતિ સારી હોય તે સ્ત્રી ફાવે તેમ શ્રૃંગાર કરે તેનો વાંધો નહિ, પરંતુ ગરીબ વર્ગની સ્ત્રીઓએ એવા શ્રૃંગાર માટે નિરર્થક ફાંફાં મારવાં યોગ્ય નથી. શ્રીમંતોની સ્ત્રીઓ સુંદર વસ્ત્રાભૂષણોથી સજ્જ હોય અને તમારી પાસે એ ન હોય તો તેથી તમારે શરમાવવાની બીલકુલ

જરૂર નથી. એ બધાનો મોહ છોડી જે સ્ત્રી પોતાનું ચારિત્ર શ્રેષ્ઠ બનાવે-રાખે તે સ્ત્રી આભૂષણોથી અંકિત થએલી સ્ત્રી કરતાં વિશેષ ગૌરવશાળી ગણાય.

પતિપત્નીનો સંબંધ હરહંમેશ દૃઢ થતો રહેવો જોઈએ. એટલે સ્ત્રીએ પ્રત્યેક કાર્ય કરતાં પહેલાં પતિ મારા કાર્યથી સુખી થશે કે દુઃખી તેનો પ્રથમ ખ્યાલ કરવો. પતિને દુઃખ સમયે ધીરજ આપવી. મહાન કાર્યો કરવા માટે હરહંમેશ તેને પ્રોત્સાહન આપવું. તેની ઉન્નતિના રાહમાં પોતાના સ્વાર્થ માટે સ્ત્રીએ કોઈ પણ પ્રકારનું વિઘ્ન ન નાખવું. પ્રાણુ આપીને પણ દરેક સ્ત્રીએ એવું કાર્ય કરવું જોઈએ કે જેથી પતિનો યશ, પુણ્ય અને ઉન્નતિ દિનપ્રતિદિન વધતી જાય. સ્ત્રી-પુરુષની અર્ધાંગિની છે. એટલે પતિનું ભાવિ ઉજ્જવળ હોય તો જ સ્ત્રીનું ભાવિ ઉજ્જવળ થાય. પતિનું મન ધર્મ-કર્મમાં રહે તેવો પ્રયત્ન સ્ત્રીએ કરવો જોઈએ. સ્ત્રીએ પતિને કદાપિ તુચ્છકારી કાઢવો નહિ. જે સ્ત્રી પોતાના પતિ કરતાં પોતાનાં સગાં-સંબંધીઓની તરફદારી વિશેષ રાખે છે તે સ્ત્રી વિપથગામી છે, એવી સ્ત્રીનો સંગ ન કરવો જોઈએ.

પતિની મર્યાદા

વિનય અને મર્યાદા એ સ્ત્રીઓએ સાચવવાની ખાસ જરૂર છે. પ્રાચીન સ્ત્રીઓમાં પતિ સમક્ષ વિનય સાચવવાના કેટલાક નિયમો હતા. એ ખરેખર અદ્યાપિ આવકારદાયક છે, અને દરેક સ્ત્રીએ એ વિનયો હંમેશાં સાચવવા જરૂરી છે. પતિના દેખતાં ખુલ્લા શરીરે સ્નાન ન કરવું, કેશ સમાર્જન ન કરવું, ચણિયા સિવાય ફક્ત સાડી પહેરી ન ફરવું અને પતિના સમક્ષ કબજા સિવાય ન જવું. આ બધા નિયમો પ્રાચીન સ્ત્રીઓ અવશ્ય પાળતી.

પુરુષની સૌંદર્ય ઉપાસક દ્રષ્ટિને આભૂષણોમાં સુસજ્જ થએલી સ્ત્રી નિહાળીને આનંદ થાય છે, પરંતુ એ આભૂષણો નીચે છુપાએલું

નહિ જેવું એ કુરૂપ જો તેની દ્રષ્ટિએ પડ્યું તો તેના અંતરમાં સ્ત્રીના સૌંદર્યની પડેલી છાપ ભુંસાવા માંડશે અને તેનું મન ઉદાસ થવા માંડશે. સ્ત્રી પ્રત્યેનો સ્નેહ, ભાવના કે લાગણી તેનામાંથી ઘટવા માંડે છે. એ દરેક સ્ત્રીએ ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે.

બૌદ્ધિક સૌંદર્ય

શરીર સૌંદર્યની માફક બૌદ્ધિક સૌંદર્ય જેમ બને તેમ અસરકારક, અને આલ્હાદક—આનંદ ઉપજાવે તેવું બનાવવા દરેક સ્ત્રીએ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. બૌદ્ધિક સૌંદર્ય પવિત્ર અને ઉદાર વિચારો કરવાથી વધી શકે છે. પત્નીના વિચારો સારા હોય તો તે પુરુષને જલદી ગમી જાય છે એટલું જ નહિ, પરંતુ તે સ્ત્રીનો ઉપાસક બની જાય છે. નબળા વિચારની સ્ત્રી કરતાં ઉન્નત—સારા વિચારવાળી સ્ત્રી સમક્ષ પુરુષ પોતાનું હ્રદય ઝટ ખોલી નાખે છે. એવી સ્ત્રી પાસેથી તે જરૂરી હૂંફ મેળવી શકે છે, એટલે સારા અને ઉન્નત વિચારવાળી સ્ત્રી પુરુષને હંમેશાં વધુ ગમે છે. પતિને પ્રસન્ન રાખવા, પતિને પોતાનામાં જ આશકત રાખવા સ્ત્રીએ શરીર સૌંદર્ય સાથે સાથે બૌદ્ધિક સૌદર્ય કેળવવાની ખાસ જરૂર છે. બૌદ્ધિક સૌંદર્યવાન સ્ત્રી દુઃખી પુરુષોના જીવનમાં ઉલ્લાસ રેડી શકે છે.

'આનંદીબેન ! હવે હું એક પ્રશ્ન પૂછું ?'

'શું ?'

'પુરુષો સ્વચ્છંદી શા માટે બનતા હશે ?'

સ્વચ્છંદી પુરૂષો

પુરુષને સ્વચ્છંદી બનવાનું કારણ- તેની સ્ત્રી પ્રત્યેની—અસંતુષ્ટતા જ છે. પુરુષની ભાવનાથી અજાણ અને તેની બરદાસ ન કરનાર જ તેને ખરી રીતે સ્વચ્છંદી બનાવે છે. સ્ત્રી જો તેને શુદ્ધ સ્નેહથી

જકડી ન રાખે અને ધકેલી મૂકે તેા તે સ્વચ્છંદી બને અને તે માટે સ્રીને જ દેાષિત ગણવી જોઈએ.

સ્વચ્છંદી બનેલા પુરુષને સુપંથે ચઢાવવેા એ સ્રીના હાથની વાત છે. સ્રીને જ્યારે પ્રસંગેાવશાત્ પેટ પુરતું ખાવા મળતું નથી ત્યારે તે ચેારી કરીને ખાવાની કુટેવ પાડે છે, તેમ સ્રી તરફથી ઘેર જેવી સુખસગવડ જોઈતી હેાય તેવી પુરુષને ન મળે એટલે તે સ્વચ્છંદી બને છે. તેનાં કારણેા ચતુર અને સદ્‌ગુણી સ્રીએ વિચાર પુર્વક શેાધી કાઢવાં જોઈએ અને પેાતાનામાં રહેલી ઉણપને જેમ બને તેમ તાકીદે નિવારી પતિનેા સ્નેહ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવા પ્રયત્ન કરવેા જોઈએ.

પુરુષના સ્વચ્છંદીપણાનેા વિચાર જે સ્રી પેાતાના મનમાં જ નથી કરતી પરંતુ બીજી સ્રીએા સમક્ષ પેાતાના પતિના દેાષો અનાવરણ કરી તેને હલકેા પાડે છે ત્યારે તે સાવ ભાવશુન્ય થઈ જઈ પેાતાની આબરૂ પર તરાપ મારતી સ્રી પર વિશ્વાસ ન મુકવાનેા નિશ્ચય કરે છે. પરિણામે પતિપત્ની વચ્ચે અણબનાવનું અંતર હંમેશાં વધતું રહે છે. એટલે સ્વચ્છંદી બનેલ પુરુષને ઠેકાણે લાવવા માટે તેના દુર્ગુણેાનું બ્યાન કેાઈપણ મનુષ્ય સમક્ષ રજુ નહિ કરતાં તેનેા–પતિનેા વિશ્વાસ સંપાદન કરવા પ્રયત્ન કરવેા અને તેના પ્રતિ સહાનુભૂતિ દર્શાવવી. ગુન્હેગારનેા આત્મા પશ્ચાતાપના અગ્નિ વડે સદાએ પ્રજ્વળતેા હેાય છે, એટલે સહાનુભૂતિનેા શીતળ સમીર તેના અંતઃકરણમાં ઊઠતા ભડકા શાન્ત પમાડવાને જરૂરી છે. અને પત્નીના એવા સહાનુભૂતિના સિંચનથી સ્વચ્છંદી બનેલેા પુરુષ પુનઃ સીધી સરાણે ચઢવા લાગે છે.

બીજી પત્ની કરતા પુરૂષેા

અને " હેં આનંદીબેન ! પુરુષ એક પત્ની હેાવા છતાં બીજી પત્ની કરવા માટે કેમ તત્પર થતેા હશે ?' વિમળાબેને પૂછ્યું.

પુરુષ [illegible] થયા હોય. [illegible], [illegible]
સ્વભાવનો અને પ્રૌઢ હોય છતાં તેનામાંથી સ્ત્રીના સૌંદર્યનો મોહ ઓસરતો નથી. જે સ્ત્રી શારીરિક અને બૌદ્ધિક સૌંદર્યવતી હોય છે, તે તેને આકર્ષે છે. પુરુષ નૂતન અને ઉન્માદક વૈચિત્ર્યનો ભોક્તા છે. સ્ત્રીના બૌદ્ધિક સૌંદર્ય વડે તે આકર્ષાય છે ખરો, પરંતુ આખરે તે શરીર સૌંદર્યમાં વિશેષ લુબ્ધ બને છે. જે સમજુ અને ચતુર સ્ત્રીઓ છે તે પુરુષની આ ભાવનાને પ્રથમથી જ સમજી તેને અનુકૂળ આવે તેવું વર્તન દાખવે તો પુરુષ તેને વશ થઈને વર્તે છે. એટલે પુરુષની અનુકૂળતા પ્રમાણે સ્ત્રી પોતાનું વર્તન ન જાળવે તો તે બીજી સ્ત્રી—જે તેના સ્વભાવને સાનુકૂલ હોય—પસંદ પડે તેવી હોય તેના પ્રતિ તે આકર્ષાય છે. પુરુષ સ્ત્રી પાસેથી હંમેશાં પ્રેરણા, ઉલ્લાસ અને ઉત્તેજનની અપેક્ષા રાખે છે એટલે પુરુષની પ્રવૃત્તિઓને હંમેશાં લક્ષમાં રાખીને જ દરેક સ્ત્રીએ તેના પ્રતિ માયાળુ અને સ્નેહભર્યું વર્તન રાખવું જરૂરી ગણાય.

સૌંદર્યનો ઉપભોગ પુરુષને બહુ ગમે છે. લગ્ન પછીના પ્રાથમિક જીવનમાં સ્ત્રીઓ વસ્ત્રપરિધાનની જેટલી કાળજી રાખે છે, તેટલી કાળજી લગ્નનાં અમુક વર્ષો વિત્યા બાદ કે માતૃપદ પ્રાપ્ત કર્યા પછી રાખતી નથી. શરીર સૌંદર્યશાળી દેખાય એ માટે પોતાના લગ્ન વખતે સ્ત્રીઓ કેવાં સુંદર વસ્ત્રોની સજાવટ કરે છે? શું એવી સજાવટ સદાએ ન રાખી શકાય? શરીર સજાવટ માટે કિંમતી વસ્ત્રો જરૂરી નથી. સાદાં અને સ્વચ્છ કપડાં યોગ્ય રીતે પહેરવાથી શરીર આકર્ષક રીતે ઉઠાવ પામે છે, જે પુરુષના મનને યોગ્ય આનંદ આપે છે. પતિ સમક્ષ લાડ–સ્નેહ અને લજ્જાળુ વિનય દાખવવો જરૂરી છે. પોતાની સ્ત્રી સુંદર દેખાય, આકર્ષક જણાય, સ્નેહાળ જણાય અને થાય એમ પ્રત્યેક પુરુષ ઝંખના કરે છે. અને સ્ત્રી સ્નેહાળવૃત્તિથી પુરુષને કબજામાં રાખે એમ એ ઇચ્છે છે, અને આમ એની ઇચ્છાને સમજી અનુસરનારી સ્ત્રીને ભાગ્યે જ શોક સાંપડે છે.

બે દૃષ્ટાંત

'હવે તમને પત્નીનો પતિ પ્રત્યે શો ધર્મ છે એ વિષે બે દૃષ્ટાંતો આપી આજની વાત હું પૂરી કરીશ ' આનંદીએને કહેવા માંડયું.

'પ્રાચીન કાળમાં શાણ્ડિલી નામની એક સ્ત્રી કોઈ પણ જાતની તપશ્ચર્યા કે વ્રત કર્યા સિવાય સ્વર્ગલોક પ્રાપ્ત કરી શકી એ દેખીને સુમતા નામની એક દેવબાળા આશ્ચર્ય પામી. તેણે શાણ્ડિલીને પૂછ્યું: બહેન! ત્હેં એવાં શું સુકર્મો કર્યાં હતાં કે જેથી તને સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થઈ.

શાણ્ડિલીએ કહ્યું: 'બહેન! મેં તો નો'તુ શીશ મુંડાવ્યું, ન્હોતાં પહેર્યાં ભગવાં વસ્ત્ર કે ન્હોતાં વલ્કલ ધારણ કર્યાં. ફક્ત પતિસેવા વિના બીજી કોઈ જાતની તપશ્ચર્યા કે વ્રત મેં કર્યાં નથી. મને ફક્ત પતિસેવા વડે જ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થઈ છે. જે સ્ત્રી તન, મન અને વચનથી પતિસેવા કરે છે, તે સ્ત્રી કોઈપણ પ્રકારનાં અનુષ્ઠાનો કર્યા સિવાય સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. મેં મારા જીવન દરમિયાન મારા પતિની નીચે પ્રમાણે સેવા કરી તેમને હંમેશાં સંતુષ્ટ રાખી શાંતિ આપી છે—

'મેં મારા પતિને કદાપિ કડવી વાત કરી નથી.'

'હું મારા પતિ પરદેશ જતા ત્યારે સંયમી ચિત્ત અને શુદ્ધ મન રાખી ફક્ત મંગળભાવનાઓ હૃદયમાં રાખી જીવન વિતાવતી. કોઈ પણ પ્રકારના આમોદ-પ્રમોદ કે વિલાસમાં લક્ષ રાખતી નહિ. કોઇ દિવસ કેશગુથન કરી માથું સુશોભિત કરતી નહિ. અને સુગંધિત પદાર્થો વડે સૌંદર્ય વધારવાની ચેષ્ટા પણ કરતી નહિ.'

'હું કોઈ દિવસ બહાર દરવાજા પર ઊભી રહેતી નહિ. અને કોઈ પણ વ્યક્તિ સાથે લાંબો સમય વાતચિત પણ કરતી નહિ.'

'મેં કોઈ દિવસ ખુલ્લેખુલ્લી રીતે કે છાની રીતે નિંદા પાત્ર કે અમંગળ કામ કરવાની ઇચ્છા કરી નથી.'

'મેં હમેશાં સંયમી ચિત્ત વડે એકનિષ્ઠા રાખી દેવતાઓ અને વડીલોની પુજા કરી છે.'

'પતિ પરદેશથી પાછા આવતા ત્યારે અત્યંત ભક્તિ અને એકાગ્રતા વડે હું તેમની સેવા કરતી.'

'મારા પતિને ન ભાવતી ચીજ મેં કદાપિ ખાધી નથી.'

'કોઈ પણ સમક્ષ મેં છાની વાત પ્રગટ કરી નથી. જે સ્ત્રીઓ પતિ અને ઘરની છાની છાની વાત અહિં તહિં કર્યા કરતી તેમની સાથે હું સંબંધ રાખતી નહિ.'

'પુત્ર, પુત્રી વિગેરે પરિજનો માટે જે કામ કરવાં પડતાં તે કામ હું સવારે વહેલી ઊઠી મારા પોતાના હાથે કરતી.'

'હું ઘર અને ઘરની દરેક વસ્તુઓ હંમેશાં સાફ અને સ્વચ્છ રાખતી.'

પતિ માટેની શુભ ભાવના હંમેશાં મારા દિલમાં રમ્યા કરતી, અને પતિ એ જ મારું સર્વસ્વ છે એમ ગણી હું તેમની સેવા કરતી. બહેન! એ કાર્યના લીધે જ મને સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થઈ છે.

બીજું એવું જ પત્નીના પતિ પ્રત્યેના ધર્મ વિષે મહાભારતમાં એક દૃષ્ટાંત છે.

એક દિવસ પાંડવોના શિબિરમાં દ્રૌપદીને મળવા માટે શ્રીકૃષ્ણનાં પત્ની સત્યભામા ગયાં. દ્રૌપદી મોટી પતિ-સોહાગણ સ્ત્રી હતી. પાંડવો કોઈ પણ કારણ વડે તેનો અનાદર કરતા નહિ. પરંતુ હંમેશાં તેના પર પ્રસન્ન રહેતા હતા. તે દેખી સત્યભામાએ પૂછ્યું: 'દેવી! શું તમે પાંડવોને જાદુ વડે બંધન કર્યા છે? શું તમે કોઈ મંત્ર જાણો છો? અથવા વ્રતાચાર અને યજ્ઞ વગેરેના પ્રભાવ વડે તમે આટલાં પતિ સોહાગણ થયાં છો? અથવા શું તમે કોઈ એવી દવા જાણો છો કે જે વડે પતિ પત્ની તરફ

વધારેને વધારે આકર્ષિત થાય ! બહેન, તમારો આટલો સત્કાર, અને પ્રભાવ નિહાળી મને સંદેહ પેદા થાય છે કે જરૂર તમે કોઈ અસાધારણ માર્ગ ગ્રહણ કર્યો હોવો જોઈએ. કારણકે આટલી પતિ પ્રિયા સ્ત્રી કોઈ જણાતી નથી. મને લાગે છે કે શુશોભિત વસ્ત્રાભૂષણો અને અન્ય શરીર સૌંદર્યવર્ધક ક્રિયાઓ વડે તમે પાંડવોને પ્રસન્ન કરતાં હોવાં જોઈએ !'

સત્યભામાની વાત સાંભળી દ્રૌપદી સહેજ ઉદ્વેગ પામી, તેણે કહ્યું: સખિ ! તમે કેવી અદ્દભુત વાત કરી મંત્ર, જાદુ અથવા દવા વગેરે નીચ પ્રકૃતિવાળી સ્ત્રીઓના સ્વાર્થસિદ્ધિ માટેના ઉપાયો છે. સાધ્વી સ્ત્રીઓ કદાપિ એવો માર્ગ ગ્રહણ ન કરે. એટલું જ નહિ પરંતુ એવી વાતો તરફ પણ બહુ જ ઘૃણા બતાવે છે. મેં સ્વપ્ને પણ એવો ખ્યાલ ન કરેલો કે હું તમારી પાસેથી આવી વાત સાંભળીશ. મંત્ર વગેરે વડે પતિ વશ ન થાય, પરંતુ જો પતિને ખબર પડી જાય કે સ્ત્રી આવા કુત્સિત ઉપાયો વડે પોતાને વશ કરવા માગે છે તો સ્ત્રી પ્રતિ તેનામાં અનુરાગ ઉત્પન્ન થાય છે. કારણકે એવા ઉપાયો કરતી સ્ત્રીના કમનશીબ પતિનું જીવન ઘણે ભાગે જોખમમાં મુકાય છે. ઘણીખરી પાપી સ્ત્રીઓ જે પોતાના પતિને દવાના પ્રયોગો કરી વશ કરવાના પ્રયત્ન કરે છે, તેના પતિને ઘણી વખત જલોદર થઈ જાય છે, કોઈને લકવો થઇ જાય છે, કોઈને બહેરાશ આવે છે કે કોઇ આંધળો પણ થઈ જાય છે. એટલે આવા ઉપાયો વડે સ્ત્રીઓનું કદાપિ મંગળ—સારું થતું નથી પરંતુ અવળું ફળ પ્રાપ્ત થાય છે.

'બહેન ! પતિનું મનહરણ કે મનરંજન કરવા માટે ફક્ત પતિસેવા-પતિભક્તિ જ જરૂરી છે. અને એ રીત હું તમને સમજાવું તે સાંભળો.

'તમે પતિ સાથે હંમેશાં સાચો પ્રણય પ્રગટ કરો. ઘરના દરવાજા પર પતિનો અવાજ સાંભળતાં જ પરમભક્તિ સાથે તેમને આવકાર દો.

તે કોઈ કામ માટે દાસ-દાસીઓને હુકમ કરે ત્યારે જેટલું બની શકે તેટલું કામ તમે ઊઠીને પોતે કરો. પોતાનાથી બની શકે તેમ હોય ત્યાં સુધી દાસ-દાસીઓ પાસે કદિ કામ કરાવો નહિં.

જે વ્યક્તિ પતિની સ્નેહી હોય તેની યથાયોગ્ય સેવા-સુશ્રૂષા કરો.

પતિ તમને વાત કરે તે વાત-પછી તે સાધારણ હોય છતાં કોઈની સમક્ષ પ્રગટ ન કરો. છાની રાખો.

પતિ તમારો પરમેશ્વર છે. અર્ધાંગભાગી છે એમ વિચારી દરેક કામ કરો. તે કદાચ ભ્રમમાં અયોગ્ય પગલું ભરવા તૈયાર થાય તો વિનીત ભાવે-નમ્ર ભાવે તેને સમજાવો અને પુનઃ સવળા માર્ગે દોરી લાવો. સ્ત્રી ધર્મકર્મમાં પતિ સાથે સહચાર કરે છે એટલે તે સહધર્મિણી કહેવાય છે. એટલે તમે તમારાં કાર્યો વડે પતિને ધાર્મિક અને ગુણવાન ન બનાવી શકો તો તમે સહધર્મિણીનું નામ શોભાવ્યું શી રીતે ગણાય ?

'બહેન! આવા ઉપાયોનું અનુકરણ કરવાથી તમને તમારા પતિદેવ એકનિષ્ઠ ભાવથી પ્રેમ કરશે અને સંસારમાં પણ તમારી અક્ષય કીર્તિ ફેલાશે.

દ્રૌપદીની વાત સાંભળી સત્યભામા સંતોષ પામ્યાં. તેમણે કહ્યું, જે સ્ત્રીઓ તમારા ઉપદેશને ગ્રહણ કરશે તેનું જીવન હંમેશ સુખમાંજ વહેશે એમ મારું માનવું છે.

વાત પુરી થતાં આનંદીબેને કહ્યું "ફક્ત મેં કહેલાં બે દૃષ્ટાંતોનું જો સ્ત્રીઓ પાલન કરતી હોય તો તેમનું જીવન નિઃશંક સુખી-પરમસુખી નિવડે એવું મારું ચોક્કસ માનવું છે.' પછી સૌ ઊઠયાં.

બાળકોની સંભાળ

આનંદીબેનના પતિ અને તેમનો મોટો પુત્ર કિરિટ શાળામાં ગયા એટલે તે બપોરના કામકાજથી પરવારી તેમના નાના બાબા-શરદને રમાડતાં બેઠાં હતાં. એટલામાં તો કામકાજથી પરવારી પડોશની સ્ત્રીઓ પણ દરરોજના નિયમસર આનંદીબેનને ત્યાં બેસવા આવવા લાગી. આનંદીબેને જે આવે તેમને સત્કાર આપી બેસાડયાં. કથા-વાર્તા થતી હોય ને જેમ સ્ત્રીઓની ભરતી થાય તેમ આનંદી-બેનની વાતો સાંભળવા હવે તો બહુ સ્ત્રીઓ ભેગી થતી.

આનંદીબેને નાના બાબાને પારણામાં સુવાડી દીધો અને પછી સૌ સાથે વાતોએ વળગ્યાં.

બાળકોની તંદુરસ્તી

એવામાં મધુરિકાબેને પૂછ્યું. આનંદીબેન તમારાં બાળકો કેવાં સુંદર અને તંદુરસ્ત છે એવાં બાળકો સૌને હોય તો કેવું સારું!

આનંદીબેન કહે, ખરી વાત છે મધુરિકાબેન. દરેકનાં બાળક તંદુ-રસ્ત હોવાં જોઈએ. તંદુરસ્ત અને સુંદર બાળક તેની માતાને જ નહિ પણ બધાને બહુ જ વહાલું લાગે. તંદુરસ્ત અને સુંદર બાળકો બનાવવાં એનો આધાર સ્ત્રી-પુરુષના યોગ્ય સંબંધોને આભારી છે.

સ્ત્રી બે જીવવાળી થાય ત્યારથી પાંચ માસ પછી દરેક સ્ત્રી–પુરુષે સંયમ કેળવવો જોઈએ. એ સંયમ કેળવવામાં ન આવે અને સ્ત્રી–પુરુષની વાસના વૃત્તિ કાબુમાં ન રહે તો બાળકો નબળાં અને નિસ્તેજ નીવડે તથા અલ્પાયુષિ થાય છે, એટલું જ નહિ પણ સ્ત્રીઓને ઘણી વખત કસુવાવડ થઈ જાય છે, એટલે બે જીવવાળી સ્ત્રી થયા પછી સ્ત્રી અને પુરુષ ઉભયે સંયમવૃત્તિ કેળવવી જરૂરી છે.

બે જીવવાળી સ્ત્રી હોય ત્યારે તેણે હંમેશાં તંદુરસ્ત અને બળવાન બાળકો જન્મે એવી ભાવના રાખવી જોઈએ. પુરોગામી મહાન પુરુષોના યોગ્ય દાખલાઓ સાંભળવાથી બાળકમાં તેવા સંસ્કાર જન્મે છે, અને જ્યાં સુધી બાળકનું ધાવણ ચાલુ હોય ત્યાં સુધી સ્ત્રી–પુરુષ સંયમ કેળવવો જરૂરી છે. બાળક જન્મ્યા પછી જો દરેક સ્ત્રી–પુરુષ ઓછામાં ઓછાં બે વરસ સુધી સંયમ કેળવે તો જરૂરથી તેમની પ્રજા સુંદર અને તંદુરસ્ત નીવડે એ નિઃશંક છે.

ઘણી ખરી સ્ત્રીઓ આ સાંભળીને અંદર અંદર કંઈક વાતો કરવા લાગી. મનમાં વિચારવા લાગી કે આનંદીબેનની વાત તદ્દન સાચી છે. પછી સૌ શાંત થયાં એટલે કાન્તાબેને પૂછ્યું: આનંદી· બેન! બાળકો કેમ ઉછેરવાં તે બાબત હવે અમને સમજાવો.

આનંદીબેન કહે સાંભળો ત્યારેઃ–પુરુષ અને પ્રકૃતિના અદ્‌ભુત વિલાસમાંથી ઉદ્‌ભવેલા માનવજીવનના પ્રવાહને સતત વહેતો રાખવા માટે જ હોય, એમ સ્ત્રીના હૃદયમાં સ્વાભાવિક રીતે જ વાત્સલ્યના વહેણ વહે છે અને એમાંથી એક પ્રબળ એષણા જન્મે છે, એ એષણા તે સંતાનપ્રાપ્તિની. ખોળાના ખૂંદનાર વિના ખોળો સૂનો, નાનીસી પગલીઓના પાડનાર વિના ઘર સૂનાં–અને સંપત્તિના ભોગવનાર વિના સંપત્તિ સૂની એટલે બાળક એ આપણું સર્વસ્વ છે. તેની શ્રેષ્ટ રીતે સંભાળ રાખવી એ દરેક માતાની ફરજ છે.

જન્મ્યાં પહેલાં જગનાનાથે, ઉપાય કીધો શુદ્ધ જોને;
હાડમાંસના હૈયા મધ્યે, દેવે સરજ્યાં દૂધ જોને.
(ઋષિરાયનાં પદો)

આમ બાળકો માટે કુદરતે પણ કેવી કૃપાદૃષ્ટિ રાખેલી છે! એટલે બાળકને અસંખ્ય ઉપાધિઓ વેઠીને પણ સારી રીતે ઉછેરવાં એ સ્ત્રીની તેના જીવનની એક શ્રેષ્ઠ ફરજ છે.

નાનું બાળક બોલી શકતું નથી, પરંતુ તે રડીને તેની ઇચ્છાઓ જણાવે છે. જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે તે રડવા માંડે છે, પરંતુ ખરી રીતે દરેક માતાએ તેની એટલી બધી સંભાળ પૂર્વક માવજત કરવી જોઈએ કે તેને રડવાનું કોઈ પણ કારણ જ ન સંભવે.

બાળકોની માંદગી

'આનંદીબેન! વચ્ચે હું બોલું છું તો માફ કરશો એમ કહી રમાએ કહેવા માંડ્યું. 'બાળકો માંદા પડે છે તેનું શું કારણ?

આનંદીબેને કહ્યું. 'હા. એ બહુ જ સમજવા જેવો તમે પ્રશ્ન કર્યો. જો બાળકના માબાપ તંદુરસ્ત અને સંયમી હોય તો તે પણ સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત જ હોય છે અને ભાગ્યે જ માંદુ પડે છે. બીજું બાળકની માતાએ હંમેશાં ખાનપાનની બાબતમાં સંપૂર્ણ સંયમ જાળવવો જોઈએ. ખાટા, ખારા, તીખા, ઉન્હા અને ભારે ખોરાકનો સદંતર ત્યાગ કરવો જોઈએ. બાળક જન્મ્યા પછી તેની માતાના ખાનપાનની મોટી અસર બાળકના શરીરમાં થાય છે એટલે શુદ્ધ, સાદો અને નિરોગી ખોરાક જે માતાઓ ખાય છે તેમનાં સંતાન ભાગ્યે જ માંદા પડે છે, પરિણામે નૈસર્ગિક રીતે ઉત્તરોત્તર વધતી જતી શક્તિ તેમનામાં કાયમ રહેવા પામે છે, જેથી તેમની તંદુરસ્તી સંપૂર્ણપણે જળવાઈ રહે છે. પરિણામે બાળક હંમેશાં હસતું, ખેલતું અને ખુશમીજાજમાં રહે છે. વારું હવે હું આપણી મુળ વાત આગળ ચલાવું છું.

બાળક નજર માંડતું થાય અને તેનામાં થેાડી થેાડી સમજણુ શક્તિ આવે છે ત્યારે તે જે જે વસ્તુઓનું નિરીક્ષણુ કરે છે તે તે વસ્તુઓની કાયમી અસર તેના મનમાં અંકિત થઈ જાય છે, એટલે નાનું બાળક શું સમજી શકે એમ માની લઈ તેની સમક્ષ અયેાગ્ય છુટછાટ કે વર્તન કેાઈ પણુ માબાપે દાખવવું ન જોઈએ. નાનપણુ-માંથી બાળકેાને સુસંસ્કાર પાડવા દરેક માબાપે પ્રયત્ન કરવેા જેથી ભવિષ્યમાં બાળક સાચું નાગરિક બની શકે.

બાળકેાની સ્વચ્છતા અને પેાષાક

બાળકઉછેરતાં સૌથી પ્રથમ સ્વચ્છતા જાળવવી જરૂરી છે. સ્વચ્છતા વડે પ્રભુતા પ્રાપ્ત કરી શકાય. બાળક જો સ્વચ્છ હેાય તેા તે દરેક માણુસને વધુ પ્રિય લાગે છે, એટલામાં જુનવાણી વિચાર ધરાવતાં ગંગાબેન એકાએક વચ્ચે જ બેાલી ઊઠયાં. આનંદીબેન! બાળક તેા મેલાં ઘેલાં જ રહે. બાળકેાને ચેાકખાંને ચેાકખાં રાખીએ તેા કેાકની નજર–ચેાટ લાગે.'

આનંદીબેને કહ્યુંઃ ગંગાબેન. ત્યાં તમારું સમજવું મને ભુલ ભરેલું લાગે છે. બાળકેા ગંદાં રહે તેા તેમને ગડગુમડ થાય. ચામડીના ઈતર રેાગ તેમને જલદી લાગુ પડે. ગંદા બાળકેા પર માખીઓ મધપુડાની જેમ ગણુગણ્યા કરે. ઘણાખરા રેાગેા ફેલાવવાનું કાર્ય માંખેા કરે છે, એટલે બાળક કેાઈને કેાઈ રેાગનું ભેાગ થઈ પડે છે. વહેમને લીધે બાળકેાને ગંદા રાખવા જતાં બાળકની તંદુરસ્તી હંમેશાં જોખમાય છે. નજર-ચેાટમાં માનવું એ ખરેખર આપણી અજ્ઞાનતા છે. બાળકેા પ્રભુનાં પયગંબર છે. જ્યાં સ્વચ્છતા છે ત્યાં પ્રભુનેા વાસ છે, તેાપછી બાળકેા જે મહાન આત્માનેા અંશ છે, તેને અસ્વચ્છ કેમ રાખી શકાય? જ્યાં સ્વચ્છતા જળવાય છે ત્યાં બાળકની તંદુરસ્તી હંમેશાં એાછી જ જોખમાય છે, માટે બાળકેાને જેમ બને તેમ સ્વચ્છ જ રાખવાં જોઈએ.

બાળકોને દરરોજ ધોએલાં અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવવાં જોઈએ. કપડાં શરીરને બહુજ બંધ બેસતાં નહિ પરંતુ સહેજ સહેજ ખુલતાં રહે તેવાં પહેરાવવાં. બહુજ બંધ બેસતાં કપડાં પહેરાવવાથી બાળકના અવયવો યોગ્ય રીતે હલન ચલન કરી શકતા નથી, એટલે અવયવોના વિકાસમાં પણ નડતર થાય છે. અને લોહીને શરીરમાં યોગ્ય રીતે ફરતાં પણ અટકાવે છે. જાંગીયઃ મોજાં વગેરે રબ્બરની દોરીવાળાં તૈયાર કપડાં બાળકોને ઘણીવાર પહેરાવવામાં આવે છે, અને ઘણીવાર એ રબરની દોરી શરીર પર લાગવાથી બાળકને ત્યાં ખંજવાળ આવે છે, અને પરિણામે ચામડીના રોગ પણ થાય છે. ટુંકમાં બાળકોનો પહેરવેશ જેમ બને તેમ સ્વચ્છ અને તેના શરીરને કોઈ પણ જાતની હરકત ન થાય તેવો હોવો જોઈએ.

બાળકોને શિયાળે ચોમાસે બને ત્યાં સુધી ગરમ અને ઉનાળામાં પાતળાં મલમલના જેવાં કપડાં પહેરાવવાં. ગરમ કાપડને બદલે ખાદીનું કાપડ ચાલી શકે. ખાદીમાં ઠંડી અને ગરમીનું પ્રમાણ સાચવવાની શક્તિ રહેલી છે.

હવે આપણે બાળકોના શારીરિક સ્વચ્છતાની વાત કરીએ. બાળકોને હંમેશાં નવડાવવાં જોઈએ.' ત્યાં સુભદ્રાબેન એકાએક બોલી ઊઠયાં. નાના બાળકોને રોજને રોજ શું નવડાવવાંતાં. બે ચાર દિવસે નવડાવીએ તો શું ન ચાલે?

ના, સુભદ્રાબેન, તમારું કહેવું તદ્દન ખોટું છે. એ તો બાળકને નુકશાનકર્તા છે. આનંદીબેને કહેવા માંડયું. બાળકને દરરોજ સ્નાન કરાવાથી તેના શરીરમાં સ્ફુર્તિ રહે છે જેથી તે આનંદમાં રહી શકે છે. શરીર પર મેલ બાઝવાથી શરીર પર ખંજવાળ આવે છે. પરિણામે બાળકોને ચામડીના રોગો થાય છે. બાળકને નવડાવવાની માતાની આળસથી બાળકને શોષવું પડે છે એટલું જ નહિ, પરંતુ

બાળકની શારીરિક સ્વસ્થતા જોખમાય એટલે તેની સાથે સાથે માતાને પણ શાષાવું પડે છે, એટલે સમજુ માતાઓ પોતાનાં બાળકોને સ્વચ્છ રાખવાની હંમેશાં સંભાળ રાખે છે.

બાળકોના વાળ હંમેશાં હોળીચોળી અને તેલ નાખીને સ્વચ્છ રાખવા. માથું બરાબર સાફ કરવામાં ન આવે તો બાળકોના માથામાં જુ પડે એટલું જ નહિ પરંતુ ખાંડો, ફોતરી વગેરે જાતના રોગ થાય જેથી બાળક આખો દિવસ માથું ખંજવાળે અને રડે છે. આંખો હંમેશાં ઠંડા પાણીએ ધોઈ સાફ રાખવી અને મેસ કે કાજળનું અંજન કરવું જેથી બાળકની આંખો સારી રહેશે. નાકમાં લીંટ આવે તો તેને તરત જ સાફ કરી નાખવું. બાળક સાધારણ મોટું હોય અને સમજુ તેમ જ ચાલી શકતું હોય તેવાને લીંટ, મોં વગેરે સાફ કરવા માટે એક રૂમાલ આપવો અને એના વડે જ મોં, નાક વગેરે સાફ કરવાનું શીખવાડવું. ઘણાં બાળકોને પહેરેલાં કપડાં વડે નાક સાફ કરવાની ટેવ હોય છે એ બહુ જ ખરાબ છે. કપડાં અસ્વચ્છ થતાં શરીર પર માખીઓ બણબણવા માંડે છે જે નુકશાનકારક નીવડે છે.

બાળકને સ્નાન કરાવતી વખતે તેના કાન બરાબર સાફ કરવા અને અઠવાડિયે કે પખવાડિયે કાનમાં ચોકખા તલનાં બે ચાર ટીંપાં નાખવાં જેથી કાનમાં જો મેલ ભરાએલ હોય તો તે નીકળી જાય, અને કાન સ્વચ્છ રહે. કાન્તાબેન ! મેં કહ્યું તે સાંભળ્યુંને ? બાળકોને ઉછેરતાં આટલી સંભાળ રાખવી ખાસ જરૂરી છે.

બાળકોના પોષાક

આનંદીબેન ! એટલામાં મોતીબેન વચ્ચે બોલી ઊઠયાં. બાળકોને ઉછેરતાં માતાને રાખવાની સંભાળ વિષે તમે કહ્યું. હવે તમે બાળકોને સંસ્કાર કેમ પાડવા—કેવી રીતે કેળવવાં તે અમને સમજાવો તો બહુ જ સારું.

આનંદીબેને કહ્યું મોતીબેન તમારી એ ઇચ્છા છે તો એ પણ કહીશ. પરંતુ આજે તો વાતોમાં બહુ જ વખત થઈ ગયો હવે કાલે તમને બધાંને એ બાબતમાં કંઈક કહીશ. આજે તો આપણે આટલેથી જ અટકીએ.

એટલે સૌ એક પછી એક ઊઠવા માંડયાં, અને આનંદીબેનની રજા લઈ પોતપોતાને ઘેર ગયાં.

*

બીજા દિવસના બપોર થયા. એક પછી એક સ્ત્રી આનંદીબેનને ત્યાં આવવા લાગી. હવે આનંદીબેન એક ઉપદેશક જેવાં થઈ ગયાં હતાં. બધાંને તેમના બોલ—શિખામણ સારી રીતે ગમતી અને આનંદીબેન પણ પોતે પોતાના જ્ઞાનનો સંઘરો નહિ કરી રાખતાં પોતાની બીજી બહેનો પોતાના જ્ઞાનનો લાભ ઉઠાવી સુખી થાય એમ સદાએ ઇચ્છતાં. દરેક કેળવાએલી બહેન જો આનંદીબેન જેવું વર્તન રાખે તો, આપણા હિંદનું નારીજગત બહુ જ ઉચ્ચ કક્ષાએ પહોંચી જાય. પોતાની અજ્ઞાન બહેનોને સારી શિખામણ આપી તેમને સુખી બનાવવાની દરેક કેળવાયેલી બહેનની ફરજ છે.

બધાં આવી ગયાં એટલે મોતીબેને કાલે પૂછેલા સવાલનો જવાબ આનંદીબેને સમજાવવા માંડયો.

બાળકને નાનપણમાં જે સંસ્કાર પડે છે, તે તેની સ્મૃતિ પટ પર ચોંટી રહે છે અને જેમ જેમ તેની વય વધતી જાય છે, તેમ તેમ એ સંસ્કારો તેના જીવનમાં ઉત્તરોત્તર વિકાસ પામતા જાય છે. નાના બાળકને જેવું બોલાવ્યું તેવું તે બોલતાં શીખે. તેની આગળ જેવું વર્તન બતાવીએ તેવું વર્તન તે ભવિષ્યમાં કરવાનું

શીખે. એટલે નાનપણમાં પડેલા સંસ્કારની છાપ તેનામાંથી તેના જીવન દરમિયાન બીલકુલ ભૂલાતી કે ભૂંસાતી નથી.

ગૂજરાત અને મહારાષ્ટ્રના ભાવિ રાજવીઓને પારણામાં ઝુલાવતાં ઝુલાવતાં રૂપસુંદરી અને જીજીબાઈ મહાપુરુષો બનાવવાના સંસ્કાર સીંચે છે. રૂપસુંદરી વનરાજને હિચોળતાં કહે છેઃ—

'કાલે ને કેસરિયા રે !
ખાંડાધારે ખેલજો હો રાજ,
કાલે કંકુ ભરિયા રે !
અરિને તેડાં મેલજો હો રાજ.'

વનરાવનનો રાજા રે પોઢ્યો ઉંચે પારણે હે રાજ.

કારણ, વનરાજને વિજયશ્રી વરે અને ગરવી ગૂજરાત પુનઃ પ્રાપ્ત થાય, તો માતાનું જીવતર પણ ધન્ય બને. શિવાજીની વીર જનેતા જીજીબાઈની દૃષ્ટિસમીપ ભાવી યુદ્ધની અનેક વીટંબણાઓ ખડી થાય છે, તેમ છતાં તે પોતાના પ્યારા પુત્રને દેશસેવાર્થે અર્પવા તૈયાર થાય છે અને કહે છેઃ—

જાગી વહેલો આવ બાપુડા,
માતા હાથ ભેટ બાંધવા.
જાગી વહેલો આવજે, વીરા,
ટીલું માતા લોહીનું લેવા.

અને એ હાલરડાંની અસર વનરાજ અને શિવાજીના જીવનમાં કેવી થએલી છે તે તમે સૌ જાણો છો, એટલે નાનપણમાં બાળકને જેવા સંસ્કાર પાડવામાં આવે છે તે જ તેના જીવનભર સાથી બની રહે છે. ઘરમાં તમે પ્રેમલાપ્રેમલીની વાતો કરો, બાળક સમક્ષ વિષયી વર્તાવ રાખો, તો બાળકો પણ તેવું જ અનુકરણ કરશે એ

નિઃશંક છે. બાળકને સંસ્કાર પાડવામાં સ્ત્રી અને પુરુષ બંનેએ ખાસ કાળજી રાખવાની છે.

"આનંદીબેન! વચ્ચે હું એક પ્રશ્ન પૂછી શકું?" કાશીબેને પૂછ્યું.

"વાહ! કેમ નહિ, તમારે જે પૂછવું હોય તે પૂછો. હું તેની તમને જરૂર સમજણ પાડીશ."

માતાપિતાની ફરજ

બાળકો નિશાળે બેસાડવા યોગ્ય થાય પછી તેમના ઉપર ધ્યાન આપવાની શી જરૂર? તેઓ શાળામાં શિક્ષક પાસે શીખે-ભણે પછી માબાપે બહુ જ કાળજી રાખવાની જરૂર ખરી કે?

'વાહ, કેમ નહિ?' આનંદીબેને કહેવા માંડયું. બાળકો શાળામાં શિક્ષક પાસે તો ફક્ત પાંચ કે છ કલાક જ રહે છે, પરંતુ દિવસના અઢાર કલાક તો તેમને ઘેર જ રહેવાનું હોય છે, અને માબાપો જેટલું શિક્ષક દરેક છોકરાં ઉપર ધ્યાન ન જ આપી શકે. કાશીબેન તમે જાણો છો? 'એક સદ્‌ગુણી માતા સૌ શિક્ષકોની ગરજ સારે છે.' એટલે શિક્ષકો કરતાં બાળકોની કેળવણી પ્રત્યે માતાએ જ મોટી દેખરેખ રાખવાની છે. બાળકને બોલતાં આવડયા પછી બાળકની કલ્પનાશક્તિ વધે તેમ કરવું જોઈએ. બાળક જે જે વસ્તુઓને દેખે છે તે તે વસ્તુઓનાં નામ તેને જલદી આવડી જાય છે, અને એ વસ્તુઓ ચિત્રોમાં રજુ કરી તેને પૂછવામાં આવે તો તે વસ્તુઓનાં નામ તે ઝડપથી કહી શકે છે. એમ ધીરેધીરે ચિત્રો દ્વારા બાળકને શિક્ષણ આપવામાં આવે તો, તે તેના ધ્યાનમાં જલદીથી ઉતરી જાય છે. બાળકની બુદ્ધિ સાનંદ ખીલી ઊઠે છે. બાળકને જે જે વસ્તુ શીખવવી હોય તે તે વસ્તુનું વારંવાર તેની સમક્ષ

રટણ કરવાથી તે તેને જલદી આવડી જાય છે, અને તેની અસર તેના મન-હૃદયમાં કાયમી અસર કરી જાય છે.

આમ બાળકોનાં ફક્ત શિક્ષકના આશરે જ ન છોડી દેતાં માતાઓએ તેના શિક્ષણની પાછળ જબરી મહેનત અને કાળજી લેવાની હોય છે. શિક્ષકો તો તેમને માર્ગદર્શન કરે, પરંતુ બાળકોને પ્રથમથી જ સારા સંસ્કાર પડેલા ન હોય તો તે મંદ બુદ્ધિવાળું અને તમોગુણી નીવડે છે.

હવે ટૂંકમાં જ આજની વાત પુરી કરું છું:—

બાળકોને સારામાં સારા સંસ્કાર પડે તેમ દરેક માતાપિતાએ વર્તન રાખવું જોઈએ અને તેમનામાં સારા સંસ્કારોનું નિરંતર સિંચન કરવા જેટલો અને તેટલો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, આ ફરજમાંથી ચુકનાર માતાપિતા પોતાના બાળકનું ભવિષ્ય બગાડે છે, તદુપરાંત કોઈ કોઈ વાર બાળક અધમ બુદ્ધિવાળું કે સ્વચ્છંદી નીવડે છે, ત્યારે માતાપિતાનું પણ નામ લજાવે છે અને તેમ થવાના કારણ માટે માબાપને જ દોષિત લેખવાં એ નિર્વિવાદ છે.

"આનંદીબેન! હવે ઊઠતાં ઊઠતાં તમને એક પ્રશ્ન પૂછું. ગામડેથી આવેલાં રતનબેન બોલ્યાં."

"બોલો, આનંદીબેને કહ્યું. તમારે શું કહેવું છે?"

'અમારા જેવાં ગરીબ અને મહેનત કરવાવાળાં માણસોને વળી બાળકોને શું સંસ્કાર પાડવા ને કેળવવાં, એ તો એમ ને એમ ચાલ્યા કરે.

'નહિ, રતનબેન! તમારી એ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે. આપણી સ્થિતિ ગરીબ હોય એટલે બાળકોને કેળવવાં નહિ અને સુસંસ્કાર પાડવા માટે સંભાળ ન રાખવી એ બહુ જ ખરાબ ગણાય.

અત્યારે આખીએ દુનિયાને ધ્રુજાવતા, રૂઝવેલ્ટ કે ચર્ચિલ, હિટલર કે સ્ટેલીન, ટોજો કે ફ્રાન્કો એ બધાએ કંઈ ઉચ્ચ વર્ણના માબાપોના પુત્રો નથી. એટલે ઉચ્ચ વર્ણનાં અને સુખી માણસો હોય તેમને જ બાળકો કેળવવાં જોઈએ એવું કંઈ નથી. દરેક માતાપિતાની પછી તે ગરીબ હોય યા તવંગર, શેઠ હોય યા સેવક પરંતુ પોતાનાં બાળકો સાચાં નાગરિક બને એ રીતે ઉછેરવાં તે તેમની પ્રાથમિક ફરજ છે.

આનંદીબેન આટલું કહી રહ્યાં એટલે સૌ ઊઠ્યાં.



રસોડાની સંભાળ

"આજે તો હું તમને રસોડાની સંભાળ એ વિષે કહીશ." બધી સ્ત્રીઓ ભેગી થતાં આનંદીબેને કહેવા માંડયું. જીવન ટકાવી રાખવા માટે ખોરાક મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. તદુપરાંત ખોરાકની સાત્ત્વિકતા ઉપર આપણી તંદુરસ્તીનો આધાર પણ ટકી રહેલો છે એટલે ખોરાકની બાબતમાં જેમ બને તેમ દીર્ઘદૃષ્ટિથી કામ લેવાય તેટલું વધુ સારું. ખોરાક-જમણ બાબતની જવાબદારી સ્ત્રીઓ પર રહેલી છે એટલે ખોરાકની યથાર્થતા સમજવાની, રસોડું કેમ સાચવવું તે બાબત સ્ત્રીઓને જાણવી જરૂરી છે.

દરેક સ્ત્રીએ પોતાનું રસોડું તદ્દન સ્વચ્છ રાખવું જોઈએ. રસોડાની અંદરનો સામાન સંભાળ પૂર્વક વ્યવસ્થિતપણે ગોઠવાએલો રાખવો જરૂરી છે જેથી જે વસ્તુની જ્યારે જરૂર પડે ત્યારે તે તાત્કાલિક વિના મુશ્કેલીએ કામમાં લઈ શકાય. રસોઈમાં વપરાતી સામાન્ય ચીજો લોટ, મીઠું, મરચાં, હળદર, તેલ, રાઈ, મેથી, ધાણાજીરૂ, હીંગ મશાલો વગેરે વસ્તુઓ સ્વચ્છ કરેલાં વાસણોમાં ભરીને રાખી મૂકવી તથા દરેક વસ્તુ પર બને તો લેબલ ચોંટાડી નામ લખીને મૂકવી જેથી કોઈ વખત ભુલ થવા સંભવ પામે નહિ. ચોમા-

સાની ઋતુમાં મરચાં, હળદર, મશાલો વગેરે બગડી જવાનો સંભવ રહે છે ત્યારે તે દરેક વસ્તુનું બારીકાઇથી નિરીક્ષણ કરી તેમને ઉપયોગમાં લેવી. તથા ગઠ્ઠા બાઝી ગયા હોય તો બરાબર સાફ કરી ચાળણીથી ચાળીને પછી વાસણમાં ભરી ઉપયોગમાં લેવાં મશાલામાં વપરાતી તેમજ રસોડામાં રહેતી દરેક ચીજોનાં વાસણોનાં મોં કદાપિ ખુલ્લાં રાખવાં નહિ પરંતુ બંધ કરીને રાખવા.

ચોખા, ઘઉં. દાળ વગેરે અનાજ હંમેશાં છડી, ઝાટકીને સાફ કર્યા પછી માટીની નાની નાની કોઠીઓમાં ભરી રાખવું. ઘણાં ખરાં ટીનના મોટા ડબ્બાઓમાં ભરી રાખે છે. અનાજ ભરવાના ટીનના ડબ્બા ધોઈને સાફ રાખવા. ટીનના ડબ્બાઓ કરતાં માટીની નાની કોઠીઓ વધુ અપનાવવા લાયક છે.

ઋતુ પ્રમાણે નીપજતાં શાકભાજીનો યથાયોગ્ય ઉપયોગ કરવો. શાકભાજી હંમેશાં તાજી અને સ્વચ્છ રાખવી. નોકરો પાસે મંગાવાતી શાકભાજીનું જાતે નિરીક્ષણ કરવું અને ત્યાં સુધી આવી વસ્તુઓ જાતે લાવવી વધુ લાભદાયક છે. જેથી જોઈએ તેવી અન તાજી શાકભાજી લાવી શકાય. શાકભાજીને ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં સ્વચ્છ પાણીથી ધેવાનું કદાપિ ભુલવું નહિ.

રસોઈમાં વપરાતાં વાસણો માટે ખાસ કાળજી રાખવી. રસોઈ માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવતું વાસણ કલાઈ કરેલું અને તદ્દન સ્વચ્છ હોવુ જોઈએ. વાસણો હંમેશાં માટીથી ઘસીને સાફ કરી બહોળા અને સ્વચ્છ પાણી વડે દરેક વાસણ સાફ કરવુ. ઘણી ખરી સ્ત્રીઓ વાસણો ઘસવાની માથાકુટમાં ન પડતાં ફક્ત તેમને ધોઈ નાખીને ચલાવી લે છે. પરંતુ આદર્શ ગૃહિણીએ તો પોતાનાં વાસણો ઘસીને સાફ રાખવાં જેથી જે જોતાં જ હાથમાં ઝાલવાનું મન થાય તથા દરેકને આનંદ પણ આપે.

રસોઈમાં વપરાતાં વેલણ, કડછી, સાણુસી, ચીપીઆ, ઝારો ઝારી વગેરે પણ બરાબર ધોઈને સાફ રાખવાં અને તેમને વ્યવસ્થિત ઠેકાણે ગોઠવીને મૂકવાં. રસોડામાં વપરાતાં કપડાં—મહોતાં નીત સાબુથી ધોઈને સાફ કરવાં.

રસોડામાં તેલના છાંટા, લોટ વગેરે વસ્તુઓ પડે તેમ કરવું નહિ. તેમ થવાથી માખીઓનો ઉપદ્રવ વધી પડે છે. કેટલીએ ગંદી જગાઓ અને વસ્તુઓ પર બેઠેલી માખીઓ રસોડામાં આવતાં ખોરાકની વસ્તુઓમાં કોઈને કોઈ પ્રકારના રોગનાં જંતુઓ મુકતી જાય છે. તે માટે કોઈ પણ રાંધેલી વસ્તુ ખુલ્લી ન રહે તે ધ્યાનમાં રાખવું. ભોજન—વાળુ કરી રહ્યા પછી રસોડામાં અબોટ કરી લેવી જોઈએ જેથી તેની સ્વચ્છતા કાયમ જળવાઈ રહે.

ચામાં વપરાએલાં વાસણ તરત સાફ કરી નાખવાં. બાળકોને ચા બદલે દુધ આપવું તે વધારે સારું છે.

ખોરાકની જે જે વસ્તુઓ શરીરને વધુ પુષ્ટિ આપી શકે છે તેમનો વધુ ઉપયોગ કરવો જોઈએ, અને એના માટે સ્ત્રીઓએ એ બાબતનું જ્ઞાન મેળવવું અત્યંત જરૂરી છે.

શરીરની શક્તિ ટકાવી રાખવા તથા તંદુરસ્તી વધારવા વીટામીન એ. બી. સી. અને ડી ની જરૂર પડે છે. આપણો ખોરાક મુખ્યત્વે દાળ, ભાત, રોટલી, શાક, દુધ અને ઘી છે. કયા કયા ગુણ કયા કયા પદાર્થોમાં છે તે જાણવું જરૂરી છે.

ઘી, દુધ, માખણ, તેલ સાકર, ખાંડ કોપરૂં, બટાટા, રતાળુ વગેરે પદાર્થો શરીરની ચરબી વધારે છે તદુપરાંત ગરમી આપે છે. આ પદાર્થોનો ઉપયોગ કરનારા માણસો મજબુત બાંધાના થાય છે. ઘઉં, બાજરી, જુવાર, મકાઈ, દહીં, છાશ, ખાનારાઓ મહેનત

વધારે કરી શકે છે. ચરબી વાળા વધારે પદાર્થ ખાનાર મહેનત મજૂરી કરી શકતાં નથી. ચરબીવાળા પદાર્થ વધારે ખાનાર માણસમાં મેદ વધવાથી કેટલાક રોગ થાય છે.

બધા ભોજનોમાં ગોરસ ભોજન ઉત્તમ મનાય છે. કારણ આપણું અન્ન વનસ્પતિથી ઉત્પન્ન થએલું છે. તેમાં દૂધ, ઘી, દહીં, માખણ એ પદાર્થ વિશેષ કરીને આવે છે. ઘઉં, બાજરી, ચોખા વિગેરે અનાજમાં ચરબી વધારવાનો ગુણ છે. તુવરની દાળમાં ઘી મેળવીને ખાવાથી પોષક ગુણ વધે છે.

આમ શુદ્ધ, સાદો, સારો અને પ્રકૃત્તિને અનુસાર ખોરાક બરાબર રાંધીને ખાવામાં આવે તો તે શરીરને સારું પોષણ આપે છે. વધુ પોષણ આપે તેવો ખોરાક ખાવા તથા બનાવવા સ્ત્રીએ સમજવું જરૂરી છે.

રોટલી

સંચામાં દળેલા ઘઉંના કરતાં હાથે દળેલા ઘઉંની રોટલી વધારે સારી લાગે છે. રોટલી માટેના લોટની કણેક બાંધતાં શેરે રૂપીઆભાર ઘી કે તેલનું મોણ નાખવાથી રોટલી સુંવાળી અને સારી થાય છે. કણેક બાંધ્યા પછી લોટને ખુબ મસળવો જોઇએ. અને પછી અડધો કલાક રાખી મુકવો. ખુબ મસળેલા લોટની બનાવેલી રોટલી વધારે સ્વાદિષ્ટ લાગે છે.

ભાત

જેટલા ચોખાનો ભાત બનાવવાનો હોય તેટલા પ્રમાણમાં પાણીનું આધણ મુકવું જોઇએ. જેથી ભાત વગર ઓસાવે ચઢી જાય. ભાત ઓસાવવાથી તેમાં રહેલું તત્ત્વ જતું રહે છે એટલે ઓસાવેલા ભાત કરતાં પ્રમાણસર મુકેલા પાણીમાં ચઢેલો ભાત

સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. ભાત ચઢવા આવતાં ઘી અને લવીંગ નાખવાથી ભાત છુટો થાય છે.

દાળ-શાક

દાળ અને શાકમાં જરૂર પુરતી મશાલાની ચીજો વાપરવી. દાળ-શાકમાં મરચાનો બહુ પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો નહિ. મરચાનો વધારે પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવાથી જમતાં શીશકારા બોલાવવા પડે છે તદુપરાંત ઘણી વખત ઝાડે જતાં પણ દાહ થાય છે. દાળ-શાકમાં મીઠું ખાવાનું પ્રમાણ દરેકનું એક સરખું હોતું નથી ત્યારે ચતુર ગૃહિણીએ દાળ શાકમાં પ્રમાણસર મીઠું નાખવું તથા જમવા આપતાં સમયે દળેલું મીઠું ભરેલું કચોળું દરેક જમનાર સમક્ષ મુકવા ભુલવું નહિ.

શ્રીમંત કુટુંબોમાં રસોઈનું કાર્ય નોકર-મહારાજ મારફત થાય છે, તેના કાર્યમાં પણ શુશીલ નારીએ સંપૂર્ણ દેખરેખ રાખવી જરૂરી છે. હવે રસોઈમાં બનાવાતી બીજી કેટલીક સામાન્ય ચીજો કેમ બનાવવી તે સાંભળો.

કઢી

છાશ શેર ૨	રાઈ તોલો ૦॥	ગોળ તોલા ૪
ચણાનો લોટ શેર ૦।	જીરૂ તોલો ૦॥	લીલાં મરચાં નં. ૪
ઘી તોલા ૩	આદુ તોલા ૧	કોથમરી નાની ૧
મીઠા લીમડાની સળી	મેથી તોલો ૦॥	હીંગ વાલ ૫
નંગ ૧	હળદર તોલો ૦।	મીઠું તોલા ૨

છાસમાં ચણાનો લોટ મીઠું, હળદર વગેરે નાખી એક રસ કરવું. પછી વધાર મુકવો તેમાં મેથી રાઈ, જીરૂ, મરચાં વગેરે નાખવાં અને પછી વધાર કરી નાખવો. બે ચાર ઊભરા આવે એટલે કોથ-

મરી, આદુ તથા હીંગ વગેરે નાખવાં પછી થેાડી વાર તાપ પર રાખી કઢી ઉતારી લેવી.

સાદી પુરી

ઘઉંનો લોટ શેર ૧.   ઘી શેર ૦ા.

લોટને પાણીથી કઠણ બાંધવો અને તેને દસ પંદર મિનિટ ભીંજવી રાખવો પછી ઘી શેર ૦)ᵕ માં પાણી મેળવીને મથવું. લોટને ખૂબ મસળવો અને અટામણ સિવાય વણી શકાય તેવો કઠણ રાખવો. તેની પુરી વણવી અને જરા તેજ ઘીમાં તળવી. ફુલે એટલે ફેરવવી બરાબર ચઢી જાય એટલે કાઢી લેવી. ઘીને બદલે તેલ પણ વાપરી શકાય.

વઘારેલો ભાત

કોઈ કારણ વશાત રાત્રે વાળુ માટે બનાવેલ ભાત વધુ પ્રમાણમાં પડી રહે છે ત્યારે તે નાખી દેવો નહિ. પરંતુ તે સવારમાં વઘારીને ખાવાના ઉપયોગમાં લઇ શકાય છે. પરંતુ જો આખી રાત ભાત એમને એમ રહેવા દઈએ તો રાતના ઠંડા સમય દરમિયાન ભાતની અંદર રહેલી ભીનાશમાં કેટલીક વિક્રિયા થવા પામે છે. પરિણામે ભાતમાં સુક્ષ્મ બગાડ થવાનો સંભવ રહે છે. એટલે વધેલા ભાતમાં પ્રથમથી જ તેલ, મીઠું, અને હળદર નાખી તેને કરમો દઈ મુકવો જોઈએ જેથી તેમાં બગાડ પેદા થાય નહિ અને સવારે તે વધારે સ્વાદિષ્ટ અને તાજો લાગે.

તમને એમ થશે કે તેલ, મીઠું અને હળદર પ્રથમથી શા માટે મેળવવી રાખવું જોઈએ તો હું તમને સમજાવું.

એ ત્રણે વસ્તુ Arti septic છે જીવન–ચૈતન્ય ઉત્પન્ન ન થવા દેવાના એમનામાં ગુણ છે. એટલે એમાં જીવાત પડતી નથી. આપણે આપણાં અથાણાં તેલમાં ડુબેલાં રાખતાં એ એટલા માટે જ.

મશાલાનો ભાત

ધાણાજીરૂ, લવીંગ, તજ, અને એલચી. આટલી વસ્તુઓ જરૂરી પ્રમાણુસર લેવી પછી બધાને શેકવાં. શેકયા પછી બધાંને ખાંડીને તેનો ઝીણો ભુકો કરવો. પછી જેટલો ભાત કરવો હોય તેટલા ચોખા ધોવા. ઘીની અંદર રાઈ–હીંગનો વઘાર મૂકવો. વઘાર થાય એટલે ચોખાને અંદર નાખી દેવા, અને પછી તેમાં તૈયાર કરેલો મશાલો નાખી દેવો. મીઠું જોઈએ તેટલું નાખવું.

પછી અંદર પ્રમાણુસર પાણી નાખી થોડી થોડીવારે હલાવવું. ચોખા નીચે બેસે નહિ તેની સંભાળ રાખવી. થઈ જવા આવે એટલે તેને ઉપર નીચે દેવતા મુકી શીજવા દેવા. શીજાઈ રહે એટલે એને ઉતારી નાંખવા.

ઘેબર

એક શેર સોજી એ પાંચભાર મોંણને ઉના પાણીમાં ઘી નાખી બાંધવી, પછી તેને સરખી કરવી. પછી ઘેવરીયાંમાં ઘી પુરી ખુબ ઉનું કરવું, પછી લોટામાં ભરી તેમાં ઉંચેથી ધાર કરવી, પછી ઝારીથી ઉથલાવવાં અને અઢી ગણી ખાંડની ચાસણી કરી તેને પાવી.

ખાજા

એક શેર સોજી એ પાશેર મોંણ લઈ રોટલીની કણેક જેવી કઠણ બાંધવી પછી કથરોટના તળીયા ઉપર દાબવી. એક શેર સોજીમાં દોઢ પાશેર ચોખાનો લોટ લઈ થીજેલા ઘીમાં ફીણવો, પછી પેલા મેંદા ઉપર તેને પાથરી દેવો, પછી ચોવડી ગંડીવાળી લુઓ લઈ તેને પુરી જેવો હાથે કરીને પગતો કરવો, પછી તળવાં ને તેની ઉપર ચાસણી રેડવી.

સુતરફેણી

એક શેર મેદો તેને પાશેર ઘીને ઉના પાણીમાં નાખી મોણુ દેવું, પછી કણેક બાંધી ઝીણી અગર બત્તીના જેવી વણીને પાટલા ઉપર હારો કરવી, પછી તેની ઉપર ચોખાનો લોટ થીજેલા ઘીમાં ફીણવો, અને તેની ઉપર પાથરી દેવો, અને ટીપણું વાળી તેને લાંબી કરી પછી કનિષ્ટકા આંગળી ઉપર ત્રણ આંટા ચઢાવવા, અને તેને તળીકાઢીને ઠરે એટલે ચાસણી રેડી દેવી.

તલનો લાડુ અને સાંકળી

તલને શેકી ઘી ગોળની પાઈ કરી તેમાં તેને નાંખી અને વાળે તેને લાડુ કહેવાય અને ઢારવામાં આવે તેને સાંકળી કહેવાય છે.

દુધપાક

બટેટાનો થાય, સુરણનો થાય, સાબુચોખાનો થાય, ચોખાનો થાય. પ્રથમ દુધ મુકી ખુબ ઉનું થાય એટલે તેમાં ચોખા ધોઈ સુકવીને નાંખવા અને તે ચઢી જાય એટલે પછી સાકર કે ખાંડ નાંખવી. સાબુચોખાનો પણ તેજ રીતે થાય. બટાટાનો કરવો હોય તો બટાટાને ખમણી ઘીમાં તળી અને તેને દુધમાં નાંખવા. તેમાં બુરૂ નાખવું. સુરણનો પણ તેજ રીતે થાય છે. બદામ, પીસ્તાં ચારોળી વગેરે નાખવાં.

બાસુદી

દુધમાં બુરૂ નાખીને તેને ખૂબ ઉનું કરવું, પછી જાડુ થાય અને દાણો પડે એટલે ઉતારી પીસ્તાં ચારોળી વગેરે નાખવાં.

શીખંડ

દુધ સારુ લાવી ઉનું કરી ટાઢું પડે એટલે જમાવવું. દહીં થાય એટલે તેને એક લુગડામાં નાખી ઝોળી ઉંચી રહે તેમ લટકાવી

રાખવી, તેની નીચે એક વાસણ મુકવું પછી તેમાં પાણી નીતરી જશે એટલે દહીં રહેશે, પછી એક વાસણ પર લુગડુ બાંધી દહીં અને ખાંડ ભેળવી છણી નાખવું, પછી કેશર, બદામ પીસ્તાં, ઇલાયચી ચારોળી, જાયફળ વગેરે નાખવાં.

જાદરિયું

ઘઉંના પોંખને ખાંડી ઘીમાં શેકી તેમાં ખાંડ ભેળવીને ઠારવું. આને જાદરિયું કહે છે.

કંસાર (લાપસી)

ઘઉંના જાડા લોટનો એક વાટકો ભરવો, એ પ્રમાણે જેટલા વાટકા લોટ હોય તેટલા વાટકા પાણીનું આધણ મુકવું, અને તેમાં ગોળ નાખવો. શેર લોટ હોય તો પોણોશેર ગોળ લેવો. આધણ થઈ જાય એટલે તેલનું મોણ દીધેલો લોટ તેમાં ઓરી દેવો. પછી દેવતાની મંદ આંચ રાખી ઢાંકી રાખવું. તૈયાર થાય એટલે ઉતારી લેવું.

ખારો ખાટો (લાપસી)

ગોળનો કંસાર (લાપસી) કરીએ છીએ તેવો ઘઉંનો લોટ લેવો, પછી તેમાં ખાટું દહીં નાખવું. અંદર હળદર, મીઠું, મરચું વગેરે મશાલો નાખવો પછી તપેલીમાં મુકવું ને અંદર હીંગ, રાઈનો વઘાર કરવો. વઘાર થાય એટલે દહીં અને મશાલાવાળો લોટ તેમાં નાખવો. પછી અંદર બફાય એટલું પાણી નાખવું. સ્હેજ પાણી રહે એટલે એની ઉપર નીચે દેવતા મુકી શીજવા દેવું. શીજઈ રહે એટલે ઉતારી લેવું.

ચોખાની ખીર

પાંચશેર દુધ ગરમ કરવા મુકવું. ઉભરો આવે એટલે પાશેર

રાંધેલા ચોખા તેમાં નાખવા. ઉકળી રહે એટલે ખાંડ નાંખી દેવી, ખૂબ એકરસ થઇ જાય એટલે ઉતારી સુગંધી માટે એલચી નાખવી. નીચે ઉતાર્યા પછી પણ ખાંડ નાખવી હોય તો નંખાય.

બદામની ખીર

પ્રથમ બદામને ઉની કરી, ભીંજાવી તેની છાલ ઉતારી મગના જેવડા કટકા કરવા પછી દૂધમાં ઉભરો આવી જાય એટલે બદામના કટકા તેમાં નાખવા, પછી જરા વાર રાખી ઉતારી લઈ તેમાં ખાંડ તથા સુગંધી નાખવાં.

બાજરીનાં ઢેબરાં

લોટ શેર ૧, કાળાં મરી તોલા ૦।૭, તેલ શેર ૦।, મીઠું તોલો ૦।, હીંગ વાલ ૨.

લોટમાં હીંગ, મીઠું તથા મરીનો ભુકો નાખી બાંધવો. મસળીને પાતળો કરવો અને લોઢી ઉપર તેલ મૂકી સસડાવવાં. તાપ સરખો રાખવો.

ગળ્યાં ઢેબરાં

ઘઉંનો લોટ, શેર ૧, ઘી નવટાંક, ગોળ પાશેર.

ગોળનું પાણી લોટ બંધાઈ રહે તેટલું જ કરવું, પછી તેના વડે લોટ બાંધવો, પછી બાજરીના રોટલા જેવું બનાવવું, પછી તે તળી ઉપર નાખવું. બેઉ બાજુ ચુમકી પડી જાય તેવાં શેકવાં, શેકીને ચોપડવાં.

ચણાના લોટનાં ઢોકળાં

ચણાનો લોટ શેર ૧, મીઠું તોલા ૨, રાઈ તોલો ૦॥, છાશ શેર ૨॥, લાલ મરચાં ખાંડેલાં, મેથી તોલો ०॥, તેલ શેર ०।,

હળદર તોલો ૦।, ગરમ મસાલો તોલો ૦ાા, હીંગ વાલ ૫, કોપરાંની વાટકી.

ચણાના લોટમાં મીઠું, હળદર તથા ગરમ મસાલો નાંખી છાશથી ખીરું કરવું અને તેને તપેલામાં નાંખી ચુલા ઉપર મૂકી હલાવવું. નીચે ચોંટવા દેવું નહિ. તે હલાવતાં શીરાથી જરા નરમ રહે ત્યારે ઉતારી લેવું, અને એક થાળીમાં તેલ ચોપડી તેમાં થાબડી દેવું. ઠરી જાય એટલે તેમાં ચપ્પુ કે છરી વડે આંકા કરવા. તેના કકડા બે આંગળ સમચોરસ કરવા, તેમાંથી થાળીમાં કાઢી લઈ પછી તે બધું સમાય એવડી મોટી તપેલી લઈ ચુલા ઉપર મૂકવી. તેમાં તેલ, મેથી, રાઈ, હીંગ તથા સૂકાં મરચાં નાખવાં. મરચાં લીલાં હોય તો સૌથી પહેલાં મૂકવાં. તે વઘાર થાય એટલે ઢોકળાના કકડા કરી રાખ્યા હોય તે વઘારી દેવા. બે મિનિટ રહી ઉછાળવાં. તેલ બધું શોષી જાય એટલે ઉતારીને કોપરાની વાટકીનું ખમણ કરી તેમાં નાખવું

લાડુ

ઘઉંનો લોટ શેર ૧, ખાંડ શેર ૦ાા, ઘી શેર ૦ાાા, એલચી તોલો ૦ાા, જાયફળ ૧, ખસખસ.

ઘઉંનો લોટ શેર ૧ માં ઘીનું નવટાંક મોણ નાખીને, પછી પાણી નાખી જરા કઠણ બાંધવો. પછી તેનાં મુઠીઆં વાળવાં. મુઠીયાં તૈયાર થાય એટલે કઢાઈમાં ઘી મૂકવું. પછી મંદા ઘીની અંદર મુઠીયાં તળવાં. તૈયાર થાય એટલે બહાર કાઢી લેવાં, પછી તેને ખાંડવાં ને ચાળણીથી ચાળી લેવું, પછી ઘી ભુકામાં મેળવીને ખાંડ શેર ૦ાા મેળવવી અને જાયફળનો ભૂકો નાખી લાડુ વાળવા. અને તેની ઉપર ખસખસ ભભરાવવી.

ચણાના લોટના પુડા અથવા ચીલા

ચણાનો લોટ શેર ૧, મીઠું તોલો ૧ાા, તેલ શેર ૦।, હીંગ વાલ ૪, મરચાં નંગ ૩ નો ભુકો, હળદર તોલો ૦।.

ચણાના લોટમાં મીઠું, હળદર, હીંગ તથા મરચાંનો ભૂકો નાખવો અને પાણી વડે કઢીથી જરા વધારે જાડું ખીરું કરવું. સાફ કરીને તવો ચુલા ઉપર મૂકવો. તવો બહુ ઊંડો હોય એ સારો નથી તવો તપે એટલે રૂના પોતાથી તેલ ચોપડવું અને તેમાં ચણાના લોટનુ ખીરું એક વાટકીથી નાંખવું અને હાથથી પહોળું કરવું. એ રીતે પુડો તવામાં પાથરીને ઉપરથી હાથથી લુછી લેવો. અને વાસણમાં હાથ લુછી નાંખવો. પછી રૂનાં પોતાંથી ધીરેથી લઈ ફેરવી નાંખવો, પરિપક્વ થઈ જાય એટલે ઉતારી લેવો. એ પ્રમાણે જેટલા થાય તેટલા પુડા કરવા.

ઘઉંના પુડા

ઘઉંનો લોટ શેર ૧, ગોળ શેર ૦।

પાશેર ગોળનું પાણી કરી તેમાં લોટને ભીંજવવો. તેને ફીણીને ખીરું કરવું. પછી ઉપરની રીતે પુડા કરવા.

તુવેરની દાળની પુરણપોળી

ઘઉંનો લોટ શેર ૧, ગોળ શેર ૧, ઘી શેર ૦।, તુવેરની દાળ શેર ૧, જાયફળ તોલો ૦॥.

લોટમાં ઘીનું મોણુ સારી રીતે દઈ લોટ બાંધવો, પછી તેને ઘીનો હાથ દઈને ટુંપવો ને નરમ કરી રાખવો. દાળને બાફવી અને ગળી જાય એટલે પાણી વધારે હોય તે કાઢી નાંખવું. તે દાળને ઘુંટી નાખવી અને ફરીથી ચુલા ઉપર મૂકવી, એટલે પાણીનો જે ભાગ રહ્યો હશે તે બળી જશે. પછી તેમાં ગોળ નાખી દેવો, અને હલાવવું. તે શીરાથી જરા નરમ રહે ત્યારે ઉતારી લેવું. લોટના લુવા કરી જરા વણી તેમાં પુરણ ભરવું અને તેને વણીને ઉપર શેકવી. પછી ઉતારી પાવળાથી ઘી ચોપડવું.

પેંડા

માવો શેર ૧, ખાંડ શેર ૧ા, બરાસ વાલ ૧, એલચી તોલો ૦ા

માવાને તવામાં નાખી બુરૂ ખાંડ તેમાં નાખી ચુલા ઉપર હલાવ્યા કરવું, પછી આંગળી ઉપર લેતાં સુકાવા જેવું થઈ જાય એટલે નીચે ઉતારી તવામાં ફરતાં ચોંટાડી દેવું. પછી તેને તવામાંથી ઉખેડીને હથેળીથી મસળીને સુગંધી મેળવીને જેવા ઘાટના પેંડા વાળવા હોય તેવા વાળવા.

કાચી ચાસણીના પેંડા

વસ્તુઓ ઉપર મુજબ.

માવો શેકીને નીચે ઉતારી ઠરે એટલે તેમાં બુરૂ ખાંડ તથા મેળવી પેંડા વાળવા.

બદામની બરફી

બદામ શેર ૧, કેસર તોલો ૦)=, એલચી તોલો ૦ાા, ખાંડ શેર ૧ાા, ઘી શેર ૦ાાા.

બદામને પાણીમાં ગરમ કરીને એક દિવસ આગળથી ભીંજવી રાખવી. બીજે દિવસે છોતરાં ઉતારી ઝીણી વાટી ઘી નાખી સેકવી. બરાબર સેકાય એટલે દૂધ બે રૂપીઆભારનો છંટકાવ દઈ ઉતારી લેવી. પછી ચાસણી મુકવી અને ચાસણી થઈ જાય એટલે વાટેલું કેસર ચાસણી ચુલા ઉપર હોય ત્યારે નાખી ઉતારી લેવી. જરા જાડી પડે એટલે બદામનો મગજ શેકેલો હોય તે નાંખી દેવો, અને હલાવવું અને આંગળી સે'તી રહે ત્યારે એક થાળીમાં ઢાળી દેવી.

દુધીનાં મુઠીઆં

ચણાનો લોટ શેર ૧, હળદર તોલો ૦ા, મીઠું તોલા ૨, સુકાં મરચાં નંગ ૪, ગરમ મસાલો તોલા ૨, તેલ શેર ૦ા, મેથી તોલો ૦ાા, રાઈ તોલો ૦ાા, દુધીનું ખમણ શેર ૦ાા, હીંગ વાલ ૪.

ચણાના લોટમાં તેલ શેર ૦)= નું મોણ દઈ મીઠું, હળદર તથા દુધીનું ખમણ તેમાં નાખી પાણીથી લોટ બાંધવો ને તેનાં મુઠીઆં વાળવાં. ચુલા ઉપર પાણી ભરી તપેલી મુકી તેમાં છાસ નાંખી મુઠીઆં મુકવાં. ચડી જાય એટલે ઉતારી તે મુઠીઆંને સમારી ચુલા ઉપર એક તપેલીમાં તેલ શેર ૦)= મુકી તેમાં મેથી, હીંગ, રાઈ તથા સુકાં મરચાં મૂકી વઘારવાં.

દહીંવડાં

ભેંસના દુધનું દહીં શેર ૧, ઘી શેર ૦ાાા, તબખીર શેર ૦)=, ખાંડ શેર ૧ાા.

દહીં શેર ૧ ને રાતના લુગડામાં બાંધી ખીલીએ ટાંગી રાખવું. સવારે ને કાઢીને તબખીર નવટાંકને મોણ દઈને તેમાં મેળવવું, મેળવીને તેમાં ચાસણી બુંદી જેવી ઉતારવી ને વડાં તળીને પરભાર્યાં ચાસણીમાં નાખવાં. બધાં પડી રહે અને બધો રસ પી રહે એટલે બીજા વાસણમાં કાઢી લેવાં.

અડદનો મગજ

અડદનો લોટ શેર ૧, દુધ શેર ૦ા, બરાસ વાલ ૧, ખાંડ શેર ૧ા, ઘી શેર ૧.

અડદના લોટ શેર ૧ માં દુધ શેર ૦ા નાખીને ધાબો દેવો, ને કલાક રહેવા દેવો પછી ચાળણીથી ચાળવો. પછી ચુલા ઉપર ઘી મૂકી જરા વધારે ગરમ થાય એવો શેકવો. બદામી રંગ થાય ત્યારે ઉતારવો ને ઠરે એટલે ઉપયોગમાં લેવો.

અડદના પાપડ

અડદનું પીઠું શેર ૧, હીંગ તોલો ૦ાાા. મીઠું તોલા ૩ ધોળાં મરી તોલો ૧, ખારો તોલા ૨ાા, તેલ શેર ૦)=

મીઠું તથા ખારો પાણીથી ભીંજવી તેનું પાણી કરવું અને મીઠું લઈને તેમાં મરીનો ભુક્કો કરી તેનાં છોતરાં ઉડાડીને નાંખવો. હીંગનું પાણી કરીને તેમાં નાંખવું અને ખારાનું તથા મીઠાનું પાણી નાખી ખૂબ કઠણ બાંધવો. અને છીપર તથા પાણાને તેલ ચોપડી તેને ખૂબ ખાંડવો. ખંડાઈ જઈ નરમ થઈ જાય એટલે તેને હાથથી ખૂબ ટુંપીને તેના લુવા વાળવા, ને પછી થાળી ઉપર તેલ ચોપડીને પાપડ વણવા. પાપડ સૂકાઈ જાય પછી શેકવો અગર તળીને ખવાય છે.

અડદ તથા મગના પાપડ

અડદનું પીઠું શેર ૦॥, સફેદ મરી તોલો ૧, મગનું પીઠું શેર ૦॥, હીંગ તોલો ૦॥।, મીઠું તોલા ૩॥, તેલ શેર ૦)= ખારો તોલા ૨॥.

પાપડ કરવાની રીત ઉપર પ્રમાણે.

મગના પાપડ પણ એ રીતે જ થાય છે.

આમ આનંદીબેન રાંધણકળાની રીતો આગળ વર્ણવે જ જતાં હતાં, પરંતુ એ દરમિયાન તેમનો નાનો બાબો જાગી ઊઠયો એટલે તેમણે રાંધણકળાની રીતો કહેવાની માંડી વાળી આનંદીબેન બાબાને પારણામાંથી બહાર કાઢવા ઊઠયાં, એટલે બધી સ્ત્રીઓ પણ ઊઠી-ઊઠીને પોતપોતાના ઘેર જવા લાગી.

વિવિધ વાનીઓ

બીજે દિવસે આનંદીબેનને ત્યાં બધી સ્ત્રીઓ ભેગી થઈ એટલે શાન્તાબેને કહ્યું: " આનંદીબેન ! કાલે તમે ભાતભાતનાં ભોજન બનાવવા માટે કહ્યું આજે અથાણું, ચટણી, ફરસાણ, મુરબ્બા, શરબત વગેરે વસ્તુઓ બનાવવા વિષે અમને કહો.

' વારુ ! આનંદીબેને કહ્યું: તમારી સૌની એ ઇચ્છા છે તો હું તમને અથાણાં કેમ બનાવવાં તે વિષે કહીશ. આપણામાં કહેવત છે કે ' જેનું અથાણું બગડયું તેનું વરસ બગડયું. ' આમ અથાણું ખાવાની ચીજોમાં મહત્ત્વ ધરાવે છે એટલે જુદી જુદી જાતનાં અથાણાંની આવડતની જરૂર છે. '

અથાણાં અને તેની રીતો

સંભારી કેરી (મેથીઆં કેરી)

પાકી કેરી નં. ૭૫ થી ૧૦૦, મીઠું શેર ૫, હળદર શેર ૧ાા, મરચાંનો ભૂકો શેર ૨, મેથી શેર ૨, હીંગ શેર ૦ા, તેલ શેર ૧૦, કેરીની ચાર ચીરો કરવી. મીઠું, મરચાં, હળદર, મેથી, હીંગ તથા તેલ શેર ૩, આશરે નાખી મસાલો તૈયાર કરવો. આ મસાલો

કેરીની ચીરોમાં દાબીને ભરવો. અને પછી બરણીમાં બરોબર ગોઠવવી. સંભાર ભરેલી કેરીઓ દાબીને ભરવી, જેથી કેરી ઢીલી પડી જાય નહિ. બીજે કે ત્રીજે દિવસે તેમાં તેલ નાખવું. કેરીઓ ડુબી જાય તેટલા પ્રમાણમાં. આ અથાણાને મેથીઆ કેરીનું અથાણું કહે છે.

રાઈની કેરીનું અથાણું

કેરી ૭૫ થી ૧૦૦, રાઈ શેર ૪, મરચાંનો ભુકો શેર ૨, મીઠું શેર ૭, હળદર શેર ૨, હીંગ શેર ૦।, તેલ શેર ૧૦.

કેરીની ચાર ચીરીઓ કરવી, તેમાં ઉપર જણાવેલ મીઠું તથા હળદર ભરવી, પછી બરણીમાં નાખી દેવી. ત્રણ દિવસ રાખી મૂકયા પછી ચોથે દિવસે તે બહાર કાઢી નાખવી. રાઈના કુરીઆ તૈયાર રાખ્યા હોય તે મરચાં તથા હીંગ. રાઈને તેલ સાથે ફીણવી અને તેમાં મરચાંનો ભુકો તથા હીંગ નાંખવી. આ મસાલો કેરીમાં ભરવો અને ભરીને બરણીમાં નાખી દેવી. પછી તેની ઉપર તે ડુબી જાય તેટલા પ્રમાણમાં તેલ નાખવું. પછી બરણીનું મોં લુગડાનો કટકો મૂકી બરોબર બાંધી દેવું.

બંગાળી અથાણું

પોપૈયાંની છાલ ઉતારી ચણીબોર જેવડા કટકા કરવા. અને ગરમર, ટીંડોરાં વગેરે બીજી વસ્તુ તમામને ચણીબોર જેવી સમારવી. પછી તેલ શેર ૧ નો વઘાર મૂકી પહેલાં લીલાં મરચાં મૂકવાં તે અરધાં સડસડી જાય એટલે મેથી, રાઈ તથા હીંગ મૂકી લીંબુ વગર બધી વસ્તુ નાંખી દેવી અને પછી તેમાં મીઠું તથા હળદર નાંખવાં. પાણી બીલકુલ નાંખવું નહિ. બે ચાર વખત હલાવી અધચડાંથી પણ કાચાં રહે ત્યારે લીંબુ તથા ગોળ નાંખી એકવાર હલાવી નીચે ઉતારી લેવાં અને તે જ દિવસે ઉપયોગ કરવો હોય તો કરી શકાય છે.

કરમદાનું અથાણું

તેલ શેર ૦। ચુલે મૂકી અંદર રાઈ, મેથી, હીંગ તથા મરચાં પ્રમાણુસર નાખવાં, પછી તેમાં ગોળ નાંખવો. જરા અધચડયાં થાય એટલે મીઠું તથા હળદર નાંખી ઉતારી લેવાં અને તેનો ભોજન સાથે ઉપયોગ કરવો.

આદુનું અથાણું

આદુ શેર ૧, લીંબુ નંગ ૧૦, મીઠું શેર ૦।।, હળદર નવટાંક.

આદુ શેર ૧ લઈ, તેના ઉપરથી છોતરાં ઉતારી બોર જેવડા કટકા કરી મીઠું તથા હળદરમાં ચોળી બરણીમાં ભરી દેવા અને ખટાસ કરવી હોય તો લીંબુ નંગ ૧૦ તેમાં નાંખવાં. ત્રીજે દિવસે અંદર બધું બુડી જાય તેટલું પાણી નાખવું.

ગુંદાંનું અથાણું

ગુંદા શેર ૧, રાઈ નવટાંક ૧, મેથી નવટાંક ૧, મરચાં શેર ૧, હળદર તોલો ૧, હીંગ તોલો ૦।, મીઠું નવટાંક ૧।।, તેલ શેર ૦।.

ગુંદાનાં ઠળીઆ કાઢી નાખવા. મેથીને જરા સેકી ભરડી લેવી, રાઈ પીસી ફોતરાં કાઢી નાંખવાં. મરચાં, હીંગ, હળદર, તથા મીઠું પીસી તે બધું એકઠું કરી તેનો સંભાર કરી ઠળીઆ કાઢેલા ગુંદામાં ભરવો, અને બરણીમાં તે ગુંદા નાંખવાં, જે બચેલું તેલ હોય તે ઉપરથી નાખી મોઢું બાંધી દેવું. બે ચાર દિવસે વાપરવા.

ગુવારનું અથાણું

ગુવાર એક શેર, મીઠું નવટાંક, લીંબુ શેર અર્ધો. હળદર તોલો. ગુવારને પહેલા ધોઈ સાફ કરવો, પછી તેમાં મીઠું તથા હળદર નાંખવાં, તે ચોળી લીંબુના રસમાં નાખી દેવો. બે ત્રણ દિવસ પછી ઉપયોગમાં લેવા જેવું અથાણું થાય છે.

મરચાનું અથાણું

મરચાં વપરાસ પ્રમાણે લાવવા તેને પહેલાં ધોઈ નાંખવાં, પછી તેને સોય કે ચાકાથી ચીરી નાંખવાં. પ્રમાણુસર મીઠું તથા હળદર ભેગાં કરી તે મરચામાં ભરવાં, અને પછી મરચાં બરણીમાં દાબીને ભરવાં, તેની ઉપર લીંબુ મીઠું ભરી મુકવાં. તેની ઉપર દબાણ માટે એકાદ પથરો મુકવો. એક દિવસે ખાવા માટે ઉપયોગમાં લઈ શકાય છે.

ચટણીઓ

આંબલીના ફુલની ચટણી

આંબલીના લીલાં ફુલ શેર ૦।, ધાણા તોલા ૪, જીરૂં તોલા ૪, મીઠું તોલા ૧૦, લીલાં મરચાં શેર ૦)=, મરી તોલા ૨.

ઉપરની વસ્તુઓને બારીક વાટવી એટલે ચટણી તૈયાર થશે.

કોહાની ચટણી

કોહું નંગ ૧ કોપરાનું ખમણ તોલા = લીલાં મરચાં ૧ નવટાંક, લીલા ધાણા ૧ નવટાંક, હીંગ તોલો ૧, મીઠું તોલા ૬.

કોહાને ફોડીને દેવતામાં ઓહવવું. હીંગને શેકવી, પછી તમામ વસ્તુ મેળવી બારીક વાટવી. ગોળ નાંખવો હોય તો નાંખવો.

કોથમીરની ચટણી

કોથમીરની ઝૂડી નંગ ૮, આદુ તોલા ૨ કોપરાની અડધી કાચલીનું ખમણ, લીલાં મરચાં ૧ નવટાંક, મીઠું તોલા ૭, હીંગ ૦। તોલો અને જીરૂં તોલો ૦।.

પ્રથમ કોથમીર વાટવી પછી તેની સાથે કોપરાનું ખમણ વાટવું. હીંગ ફુલાવીને તથા જીરૂં શેકીને તેમાં નાખવું. મીઠું પણ જરા શેકીને નાખવું જેથી બહુ પાણી વળે નહિ, પછી આદુ નાખી તમામ વસ્તુને ખૂબ વાટવી. ગોળની જરૂર હોય તો નાખવો.

દ્રાક્ષની ચટણી

દ્રાક્ષ (કાળી) તોલા ૪, કાળાં મરી તોલા ૨, જીરૂં તોલા ૨, અને મીઠું તોલો ૧ાા.

પ્રથમ દ્રાક્ષને એક સોયામાં પરોવી દેવતા પર શેકવી. તથા જીરાને પણ સેકવું. પછી તમામ વસ્તુઓને એક સાથે વાટી નાખી, પછી તેની ગોળીઓ બનાવી રાખવી. આ ગોળીઓ ખાવાથી પાચનક્રિયા સતેજ થાય છે, તથા મોંમાં પાણી આવતું હોય તો તેના પર ફાયદો કરે છે.

પીત્ત શાંતક ચટણી

કુદીનો શેર ૦।, મીઠું તોલા ૩, કાળાં મરી તોલા ૪ લીંબુ નંગ ૨.

તે બધાને મેળવી ખૂબ વાટવાં પછી એક કાચના વાસણમાં ભરી મૂકવાં ગરમીના દિવસોમાં જ્યારે બહુ પિત્ત ચડે છે ત્યારે તે ખાવાથી પિત્તને આરામ મળે છે.

ચટણી કુદીનાની, તુરીઆની છાલની, બટાટાની, ટોપરાંની, લસણની, ડુંગળીની વગેરે અનેક જાતની થાય છે.

જાતજાતનાં ફરસાણો

પાકા કેળાનાં ભજીયાં

ચણાનો લોટ શેર ૧, કેળાં શેર ૧, મીઠું તોલા ૨ાા, ખારો તોલો ૦।, હીંગ વાલ ૬, તેલ શેર ૦ાા, શેકેલી મેથી તોલો ૦ાા, લાલ મરચાં નંગ ૪ નો ભુકો.

ચણાના લોટમાં મીઠું, ખારો, હીંગ, શેકેલી મેથી તથા લાલ મરચાંનો ભુકો નાખી મિશ્રણ કરવું. કેળાંનાં ગોળ બટકાં કરી ચણાના લોટમાં લપેટી તેલમાં તળી લેવાં.

કોળાનાં ભજીયાં

ચણાનો લોટ શેર ૧, કોળું શેર ૨, મીઠું તોલા ૨।।, ખારો તોલો ૦।, હીંગ વાલ ૬, તેલ શેર ૦।।, લાલ મરચાંનો ભુકો આખા ધાણા તોલો ૦।।.

ચણાના લોટમાં મીઠું, ખારો, હીંગ, મરચાંનો ભુકો તથા આખા ધાણા નાખી મિશ્રણ કરવું, કોળાના પાતળાં ચકતાં કરી તેના પર લોટ લપેટી તળી લેવાં.

અળવીના પાનનાં પતરવેલીઆં

ચણાનો લોટ શેર ૧, તેલ શેર ૦।, મીઠું તોલા ૨।।, અળવીનાં પાન એક શેર, હીંગ તોલો ૦।, લાલ મરચાંનો ભુકો, મેથી તોલો ૦।।, આંબલી ૧ નવટાંક અને રાઈ તોલો ૧.

નવટાંક આંબલીનું પાણી કરી લોટમાં નાખવું પછી મીઠું, મરચાં તથા હીંગ નાંખી ખીરું કરવું. અધોળ તેલનું મોણ દેવું. એ ખીરું પાનમાં ચોપડવા જેવું કરવું, પછી પાનમાં ચોપડી પાનના વીંટા કરવા, પછી તે વીંટા પાણીમાં ઘાસ નાખી એક એવા કાણા-વાળા વાસણમાં મૂકી ઉપરથી થાળી વડે ઢાંકી દેવા અને પછી પાણીની વરાળ વડે ચઢવા દેવા. પાણી તેને અડવું ન જોઈએ. સારી પેઠે બફાઈ જાય એટલે કાઢી લઈ તેના કકડા કરવા અને ચુલા ઉપર તવીમાં તેલ શેર ૦। મુકી તેમાં મેથી તથા રાઈનો વઘાર મૂકી તે કકડા વઘારવા અને ઉછાળવા. અગર તળવા હોય તો તળી શકાય છે. તળેલા ખાવામાં વધારે સ્વાદીષ્ટ લાગે છે.

ચણાના લોટના ગાંઠીઆ

ચણાનો લોટ શેર ૧. મીઠું આશરે બે રૂપીઆભાર. કાળાં મરી તોલો ૧. હીંગ તોલા ૦)॥ ખારો તોલો ૦।।।. તેલ શેર ૦।।.

ચણાના લોટમાં તેલ તોલા ૨ નું મોણ દેવું પછી ખારો તોલો ૦ાા માટીના વાસણમાં સેકી-ફુલાવી અને વાટીને તેમાં નાખવો. મીઠું તથા હીંગનું પાણી તથા મરીનો ભુક્કો કરી તેમાં નાખવું. પછી લોટ કઠણ બાંધવો અને તેના લુવા કરી દાબી રાખવાં. આશરે કલાકેક પછી તેને મસળવો અને તેલનો હાથ દેવો. લોટ કઠણ થઈ ગયો હોય તો જરા પાણી રેડી તેને મસળવો. બરાબર થાય એટલે લાકડાની કથરોટ ઉપર હથેળીથી વણવો, ત્યાર પછી ચુલા ઉપર કઢાઈમાં તેલ મુકી, તળવો. બરાબર પરિપકવ થાય એટલે ઉતારી લેવો.

ઝારાની ઝીણી સેવ

ચણાનો લોટ શેર ૧, મીઠું તોલા ૨, હીંગ વાલ ૫, તેલ શેર ૦ાા, લાલ મરચાં નંગ ૪ નો ભુક્કો.

ચણાના લોટમાં હીંગ, મીઠાનું પાણી અને મરચાંનો ભુકો નાંખવો, તેને એકરસ કરી કઠણ કરવો, પછી ચુલા ઉપર કઢાઈમાં તેલ મૂકવું. બરાબર ગરમ થાય એટલે સ્વચ્છ ઝીણો ઝારો લેવો. તેને ટેકો રાખવા માટે કઢાઈ ઉપર એક લાંબો સળીઓ રાખવો. તેના પર ઝારો મૂકવો પછી તેમાં ચણાના લોટને એકરસ નાખી હથેળીની ભીંસ વડે સેવ પાડવી. ચઢી જાય એટલે કાઢી લેવી.

બટાટાની સેવ

બટાટા શેર ૧, તેલ શેર ૦।, મીઠું તોલા ૦ાા, લીંબુ નંગ ૧. મરચાંનો ભુકો તોલો ૦ાા

બટાટાનું ખમણ કરવું. તે ઝીણી સેવ જેવું થાય એટલે તેને તેલમાં તળવું અને તે ઉપર મીઠું તથા મરચાંનો ભુકો નાખવો અને લીંબુ નીચોવવું.

બટાટાની કચોરી

બટાટાને બાફવા, બફાઈ જાય એટલે તેની છાલ ઉતારી નાખી પત્થર ઉપર લસોટી પછી તેમાં મીઠું નાખવું. તુવરના લીલવાને તેલમાં બાફવાને મુકવા. શાક મૂકીએ છીએ એ રીતે મૂકવા, પછી તેમને બરાબર આખાને આખા રહે તેમ ચઢવવા, પછી લસોટેલા બટાટા હોય તેને ચોખાના લોટનું અટામણુ લઈ હાથ વતી પુરી જેવડું કરવું અને તેમાં તુવરના લીલવાને મૂકી વેકમી કરીએ છીએ, તેમ વાળી દેવું, અને પછી ઘીમાં તળવું.

મુરબ્બાઓ

આમળાંનો મુરબ્બો

આમળાં (લીલાં) શેર ૨, ખાંડ શેર ૩, એલચી તોલો ૦ાા.

આંમળાં શેર ૨ ને સોયાથી કાણાં પાડવાં, પછી માટીના વાસણમાં બાફવાં, અડધાં બફાય ત્યારે ઉતારવાં ને તેને એક વાસણમાં કાઢી નાખવાં, પછી પાણી નીતરી જાય ત્યારે ખાંડ શેર ત્રણમાંથી એક શેરની ચાસણી કરીને, તેમાં આમળાં નાખવાં, અને એક ઉભરો આવે એટલે ઉતારી લેવાં. ઠંડાં કરી બરણીમાં ભરી મુકવાં, પછી બાકીની ખાંડ શેર ૨ ની ચાસણી કરીને પાંચેક દિવસ પછી તેમાં નાખવી, આ મુરબ્બો ઘણો જ ગુણદાર થાય છે, ને લાંબો વખત રહે છે.

કાચી કેરીનો મુરબ્બો

કાચી કેરીનો ગરભ શેર ૧, કેસર વાલ ૬, ખાંડ શેર ૨ાા, એલચી વાલ ૫.

કાચી કેરીના ગરભના કકડા બે આંગળ જાડા તથા લાંબા કરવા, તેને સોયથી ટાંચવા. ટાંચીને માટીના વાસણમાં ભરી બાફવાં.

બફાઈ રહે એટલે એક છાબડીમાં કાઢી નાખવાં, પછી ખાંડ શેર રાા ની ચાસણી કરવી, ને ચાસણી થાય એટલે બાફેલા કકડાને તેની અંદર નાખી દેવા. બે ઉભરા આવે એટલે ઉતારી લેવા પછી ઠંડુ થાય એટલે કેસર મેળવીને બરણીમાં ભરી દેવા ને એલચી નાંખવી.

બીલાંનો મુરબ્બો

પાકાં બીલાં શેર ૧, ખાંડ શેર ૧ાા.

બીલાં શેર ૧ લઈને તેના કકડા કરવા ને તેને ચાસણીમાં જ નાખવા. ચાસણી ત્રણ તારી કરવી પછી વાસણમાં ભરી લેવું. આ મુરબ્બો જેમ ઉનો થાય તેમ બહુ સારો થાય છે. અને તેનો ગુણ વધે છે, ઝાડો તથા સંગ્રહણી માટે આ મુરબ્બો ફાયદાકારક છે.

સાવ ઠંડું થઈ જાય એટલે તેને ગાળી નાખવો. પછી શીશામાં ભરી બુચ મારવું ને તેના પર કપડું વીંટાળી દેવું જેથી તે બાર માસ સુધી રહી શકે છે.

પેઠાનો મુરબ્બો

પેઠું શેર ૧, કેસર વાલ ૫, એલચી તોલો ૦ા, અને ખાંડ શેર ૧ાા.

પેઠું શેર ૧ લઈ તેની છાલ ઉતારી ચાર ચાર આંગળના સમચોરસ કકડા કરવા. પછી તેને ગોંદવા. ગોંદીને બાફવા મુકવા, બફાઈ રહે એટલે છાબડીમાં કાઢી નાખવા. કાઢીને ખાંડની ત્રણ તારી ચાસણી કરી તેમાં તે નાખી દેવા. પછી એક ઉભરો આવે ને જલેબી જેવો થાય એટલે ઉતારી લેવું. પછી કેસર અને એલચી નાખી બરણીમાં ભરી લેવું.

મુરબ્બા પણ ઘણી જાતના થાય છે. મુરબ્બા ખારેકના, અનનાસના, લીલી એલચીના, બદામના, સફરજનના વગેરેના થાય છે. મુરબ્બા બનાવતાં ચાસણી અઢીતારની રાખવી.

લીલી દ્રાક્ષનું સરબત

સારી લીલી દ્રાક્ષ શેર ૨, સાકર શેર ૧I.

દ્રાક્ષનો રસ કાઢવો. શેર ૨ રસ નીકળે તો સાકર શેર ૧I લેવી. ઓછો રસ નીકળેથી સાકર પણ ઓછી લેવી પછી તે બેઉને મેળવી ધીમી આંચે ઓટવવાં. બશેરમાંથી પાશેર ઓછું થાય તેટલું ઓટવવું પછી ઠંડુ થાય ત્યારે કાચના વાસણમાં ભરી દેવું. આ શરબત લેવાથી છાતીમાં અગ્નિ થતી હોય તો મટે છે. ઝાડો સાફ આવે છે. મગજ તર થાય છે અને ભૂખ લગાડે છે.

અનનસનું સરબત

મોટું સીંગાપુરી પાકેલું અનનસ નંગ ૧. અનનસના રસથી અડધા ભાગની સાકર લેવી.

અનનસની છાલ તથા પાંદડાં કાંટા વગેરે કાઢીને સાફ કરવાં પછી એક મોટી ખમણી કલાઈવાળી થાળીમાં મૂકી તેનું ખમણ કરવું. પછી ઝીનું જાડું કપડું લઈ એ ખમણ તેમાં નાખી નીચોવી નાખવું. રસ નીકળે તે વાસણમાં ભરી લેવો. પછી તેમાં પ્રમાણસર સાકર નાખી તેને સળગતા કોલસા ઉપર મૂકવું. તેમાંથી ચોથો ભાગ બળી જાય એટલે ઉતારી લેવું અને તેના પર આવેલો મેલ બહાર કાઢી નાખવો.

દાડમનું સરબત

મસ્કતી દાડમનો રસ શેર ૦II, સાકર શેર ૦I.

દાડમનો રસ શેર ૦II ને સાકર શેર ૦I લેવી સરબત બનાવવાની રીત ઉપર પ્રમાણે.

બીસ્કીટ

માખણનાં બીસ્કીટ

પોણો શેર મેંદો અને ૦। શેર રવો લેવો. તેને પોણો શેર માખણમાં સારો ફીણવો અને બે કલાક રહેવા દેવો. પછી એમાં દોઢ પાશેર ઝીણી ખાંડ અને ૦। તોલો ઇલાયચી, ૦। રૂપીયાભાર સોડા નાંખી ખૂબ ફીણવું. પછી ઉંચા કાંસાની થાળીમાં ઘી ચોપડીને હથેલી જેવડાં જ ગોળ ગુલ્લાં કરીને છેટે છેટે મૂકવાં. ચોખંડાં કરવાં હોય તો થાળીમાં સરખું પાથરીને તવેથા વડે આંકા કરવા. એના ઉપર બદામના કકડા ચારોળી વગેરે પાથરવું હોય તો પાથરવું; નહીં તો ચાલશે. પછી સઘડીમાં દેવતા ખૂબ ધીકાવવો, એ દેવતા એક સપાટ તવા ઉપર ભરવો અને સગડીમાં ઉની રાખ અને સેજ દેવતા રાખવો અને સગડી ઉપર થાળી સીજવા મૂકવી. થાળી ઉપર તવો દેવતા ભરેલો ઢાંકવો. સગડીમાં બહુ દેવતા હશે તો તુર્તજ બળી જશે. થોડી થોડી વારે એને જોતા રહેવું અને બદામી રંગ થાય એટલે ઉતારી લેવી અને પાંચ મીનીટ ઠરવા દઈ પછી ઉખાડી લેવાં. બિસ્કીટનાં બીબાં હોય તો બીબામાં દબાવીને કરવાથી એનો ઘાટ સારો થાય છે. આ બિસ્કીટ ઘણાં જ પોચાં થાય છે.

ઘીનાં બીસ્કીટ

પોણો શેર મેંદો અને પાશેર રવો લેવો. તેને અચ્છેર ઘીમાં ફીણવો. ફીણતી વખતે નવટાંક દુધ લઈને ફીણવું. પછી એક રાત એને રહેવા દેવું. બીજે દિવસે એમાં દોઢપાશેર ઝીણી ખાંડ, ૦। તોલો ઇલાયચી, ૦॥ રૂપીયાભાર સોડા નાંખી નવટાંક દુધ લઈને ખૂબ ફીણવું. પછી ઉપર લખ્યું છે તે પ્રમાણે એને ગોળ હથેલી જેવડાં કરીને સઘડી ઉપર સીજવાં મૂકવાં.

આ પ્રમાણે જુદી જુદી જાતની સામગ્રીઓ બનાવતાં દરેક બહેને શીખવું જોઈએ. એમ કહી આનંદીએને તેમની વાત પુરી કરી એટલે સૌ ઊઠયાં. કે. ચ. પ.

મારું ઘર

[ભાગ ૩ જો]

આરોગ્ય

શારીરિક સ્વાસ્થ્ય જાળવવા અમુક નિયમોનું નિત્ય પાલન કરવું જોઈએ. તંદુરસ્તીનો મુખ્ય આધાર (૧) હવા, (૨) પાણી, (૩) પ્રકાશ, (૪) ખોરાક તથા મનુષ્યની ટેવો ઉપર રહેલો છે.

હવા એ સૌથી અગત્યની વસ્તુ છે. હવા વિના માણસ જીવી શકે નહિ. આપણે હવામાંથી ઑક્સીજન એટલે પ્રાણવાયુ લઈએ છીએ. તે ફેફસાં દ્વારા લોહીમાં ફરે છે અને આખા શરીરમાં આવી રીતે પરિભ્રમણ કર્યા બાદ પાછો બહાર નીકળે છે. બહાર નીકળતા વાયુને કારબોનીક એસીડ ગૅસ અથવા કારબન ડાયોકસાઈડ (CO_2) કહે છે. તે ઝેરી હવા છે. વનસ્પતિઓ આપણાથી ઊંધું કાર્ય કરે છે એટલે તે કારબોનીક એસીડ ગૅસ શ્વાસમાં લે છે અને ઑકસીજન બહાર કાઢે છે માટે રાત્રે ઝાડ નીચે સૂવું તે નુકશાનકારક છે. પૃથ્વીની સપાટી ઉપર હવા ઘટ હોય છે. જેમ જેમ ઉંચે જઈએ તેમ તેમ હવા

પાતળી થતી જાય છે. હવામાં અમુક વાયુઓનું મિશ્રણ છે. તેમાં ઑક્સીજન, નાઈટ્રોજન, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ વિગેરે ગૅસો સમાએલા છે. ઑક્સીજનનું પ્રમાણ કુલ હવાના $\frac{1}{5}$ ભાગ જેટલું છે. જુદા જુદા પ્રમાણમાં આ વાયુઓની વધઘટ થતાં હવાનું રૂપ પણ બદલાય છે. ખરાબ હવાનો ઝાઝો વખત ઉપયોગ કરવાથી તંદુરસ્તી પર તેની માઠી અસર થાય છે.

કારબોનીક એસીડ ગૅસનું પ્રમાણ વધવાથી શ્વાસોશ્વાસમાં મુશ્કેલી ઉભી થાય છે માટે બહુ જ ગીચ વસ્તીમાં રહેવું નહિ. તદુપરાંત બળી શકે તેવા પદાર્થો જેવા કે કોલસા, લાકડાં વિગેરેનો ઉપયોગ બંધ જગ્યામાં કરવો નહિ.

વનસ્પતિ તથા પ્રાણી સડે છે ત્યારે અમુક ઝેરી વાયુઓનું પ્રમાણ હવામાં વધે છે માટે એવી વસ્તુઓથી દૂર રહેવું જરૂરી છે. આ ઉપરાંત હવામાં ઘણાં જંતુઓ સુક્ષ્મ રૂપે રહે છે તે પણ તંદુ-રસ્તીમાં બગાડ કરે છે. શરીરમાંથી નીકળતા નકામા પદાર્થો, કુવાઓ ગટરો, ભાજીપાલા વિગેરે આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આદર્શ રીતે વપરાવા જોઈએ.

ખાટકી, રંગનારાઓ, ધોબી, ચમાર વિગેરે લોકોને જાહેર જનતાથી દૂર રાખવા તે સલાહભર્યું છે.

આપણે ઘણી વાર સાંભળીએ છીએ કે બંધ બારણે સળગતી સગડી રાખી સૂઈ જવાથી ઘણાં માઠાં પરિણામો આવે છે. આ એક અશુદ્ધ હવાનો સામાન્ય દાખલો છે.

સાર્વજનિક જગ્યાઓ જેવી કે કુવાઓ, તળાવો, કચરો નાંખવાની જગ્યા વિગેરે તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ બાંધવાં જોઈએ. જે કુવામાંથી કે તળાવમાંથી જાહેર જનતા પાણીનો ઉપયોગ કરતી હોય તે કોઈ પણ જાતના અશુદ્ધ વાતાવરણથી દૂર જોઈએ. કુવાની

સપાટી એટલી ઉંચી જોઈએ કે તેને કાંઠે પડતું ગંદું પાણી સીધી કે આડકતરી રીતે જમીનમાં ઉતરી કુવાના સ્વચ્છ પાણીને અસર કરે નહિ. તદ્દુપરાંત જ્યાં ઘણાં માણસો ભેળાં થતાં હોય એવી જગ્યાઓમાં હવા શુદ્ધ રાખવા દરેક પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. દાખલા તરીકે હોટેલો, સિનેમાગૃહો વિગેરેમાં જરા પણ ગંદકી ન જોઈએ. આવી જગ્યાઓમાં ખરાબ હવાને બહાર જવા માટે તથા શુદ્ધ હવા અંદર આવવા માટે યુક્તિઓ કરવી જોઈએ અને તે માટે ventiletors નો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ઘરમાં પુષ્કળ બારી બારણાં મૂકવાં જોઈએ જેથી હવા શુદ્ધ રહે–ઘરમાં સૂર્યનો પ્રકાશ આવી શકે વિગેરે. આવાં સ્થાનોમાં અમુક સંખ્યામાં જ માણસો એકઠાં થવા સત્તાવાળાઓ તરફથી પ્રબંધ થવો ઘટે. આ કામ ખાસ કરીને શહેરની સુધરાઈ (Municipality)નું છે, પરંતુ ઘારની સુધરાઈ-વ્યવસ્થા દરેક ઘરવાસીના હાથમાં છે. માટે ઉપરોક્ત બાબતો બરાબર ધ્યાનમાં લઈ શુદ્ધ હવા–પાણી વિગેરે માટે બંદોબસ્ત કરવો જોઈએ. હવાથી બીજે નંબરે પ્રકાશની જરૂર છે, પ્રકાશથી પર એવી જગ્યાઓમાં ગંદકી થતાં બારીક જંતુઓ ઉત્પન્ન થવા સંભવ રહે છે. સૂર્યનો પ્રકાશ ખાસ કરીને દરેકે દરેક ઘરમાં જવો જોઈએ. સૂર્યના પ્રકાશથી અમુક પ્રકારના જંતુઓ નાશ પામે છે. સૂર્યનો પ્રકાશ શરીર પર ન પડે તો ઘણાં દરદો થાય છે. ઘરમાં ગોંધાઈને રહેતાં અને સૂર્યનું મ્હોઢું જોવા નથી પામતાં તેવાં અનેક બૈરાંઓની તબિયત ખરાબ હોય છે અને શરીર ફીક્કું પડી જાય છે, શરીરનો બાંધો મજબુત ન બનતાં નબળો થઈ જાય છે માટે જેમ બને તેમ સૂર્યના પ્રકાશને શરીર પર પડવા દેવો.

સૂર્યના પ્રકાશ સિવાયના અજવાળાં જેવાં કે ઈલેકટ્રીક લાઈટ, તેલના દિવા વિગેરેનો ઉપયોગ ઘટાડવો જોઈએ. વાંચવા માટે દિવસમાં સૂર્યનો પ્રકાશ જ ઉત્તમ છે. રાત્રે તેલના દિવાના અજવાળામાં વાંચવાથી આંખની શક્તિ ઘટે છે. કદાચ રાતના વાચવું પડે કે

ઘરનું કામ કરવું પડે તો દિવાને એવી જગ્યાએ રાખવો જોઈએ કે તેનો પ્રકાશ આંખ પર સીધી રીતે ન આવતાં પાછળના ભાગમાંથી આવે. સ્ત્રીઓએ આ બાબત ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે. ઘરની અનેક પ્રવૃત્તિઓને લીધે તેઓ રાતના કામ કરે છે. ભરતગુંથણ, કે અનાજ સાફ કરવાનું કામ ઘણી સ્ત્રીઓ રાત પર મુલતવી રાખે છે. પરંતુ દિવાના ઓછા પ્રકાશમાં કેટલું દેખાય ? તેઓ કામ બગાડે છે, એટલું જ નહિ પણ તે કામથી અનેક ગણાં કિંમતી અને ઉપયોગી નેત્રોને પણ ગૂમાવે છે. જેવી રીતે ઓછો પ્રકાશ આંખને નુકશાન કારક છે તેવી રીતે બહુ પ્રકાશનું પણ જાણવું. અત્યંત પ્રકાશથી આંખની શક્તિ હરાઈ જાય છે.

શુદ્ધ પાણી

હવા અને પ્રકાશની વાત કર્યા બાદ પાણી વિષે જોઈએ. પાણી તે જીવનનું ત્રીજું ઉપયોગી તત્ત્વ છે. શરીરના દરેક અવયવમાં મુખ્ય ભાગે પાણી જ છે. આ પાણી શુદ્ધ ન હોય તો અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ થવા સંભવ છે. પાણી વરસાદથી મળે છે. વરસાદનું પાણી ઘણું ખરું શુદ્ધ હોય છે માત્ર હવામાં રહેલા વાયુઓ તથા અમુક જંતુઓ તેમાં આવે છે. પરંતુ વરસાદનું પાણી કંઈ આખો વર્ષ ન મળે; માટે આ એકઠા થએલા પાણીનો ઉપયોગ થાય છે. આ પાણી કુવા, વાવ, તળાવ વિગેરે જગ્યાઓમાં ભરી રાખવામાં આવે છે. પાણીમાં જમીનના અમુક ક્ષારો ભળેલા હોય છે. જે પ્રમાણમાં આ ક્ષારો પાણીમાં રહેલા હોય તે પ્રમાણે પાણીના ગુણો વડાય છે. અમુક ક્ષારો પાણીમાં સારી રીતે ઓગળી શકતા હોઈ તેનું પ્રમાણ કોઈ વાર વધી જાય છે. જે જમીન ઉપર થઈને પાણી વહેતું હોય તે જમીનના ક્ષારો પાણીમાં હોય છે. અમુક ક્ષારો શરીરને ઉપયોગી અને અમુક હાનિકર્તા છે. અમુક કિંમતી ધાતુઓ તથા ક્ષારયુક્ત પાણી ઘણાં ઉપયોગી થઈ પડે છે. પૃથ્વી પર જુદા જુદા સ્થળોએ

ઝરણાં મળી આવે છે. તે પ્રદેશમાં રહેલાં અમુક ઉપયોગી તત્વોને લીધે ત્યાંનું પાણી રોગ સુધારક નીવડે છે. કુવા, તળાવ વિગેરે જગ્યાઓમાં માછલાં, કાચબા વિગેરે રાખવાથી પાણી શુદ્ધ રહી શકે. આ સિવાય બીજી અનેક રીતો વડે પાણી શુદ્ધ થઇ શકે છે.

પાણી કેવી રીતે વાપરવું ?

પાણીને લાવ્યા બાદ ખરી રીતે તેને ઉકાળવું જોઈએ. ત્યાર બાદ તેને ઠંડુ કરી સ્વચ્છ ગળણાંમાં ગળી ચોકખા ગોળામાં કે વાસણમાં ભરવું જોઈએ. પાણીમાં અનેક પ્રકારનાં નાનાં મોટાં જંતુઓ હોય છે. પાણીને ગળણામાંથી ગળવાથી ઘણાં જંતુઓ દૂર કરી શકાય છે. આમ ગળણું અતિ મહત્વની ઉપયોગી વસ્તુ છે. માટે તે શુદ્ધ ધોએલું અને જાડું જોઈએ. બારીક ગળણાંનો કંઈ અર્થ નથી. આ ગળણાને ઉપયોગ થઈ રહ્યા બાદ નીચોવીને સૂકવી નાંખવું જોઈએ. જંતુવાળા પાણીથી ઘણા રોગો થાય છે. અમુક જાતના ચેપી રોગો પાણીથી જ ફેલાય છે કારણકે પાણી તે સાર્વજનિક વસ્તુ હોઈ એકજ જાતના પાણીમાં અશુદ્ધ તત્વો આખી જનતાને હાનિ પહોંચાડે અને કોલેરા, અપચો, ઝાડા વિગેરે ઘણાં દરદો ફેલાવે છે.

ખોરાક

શરીર એક એન્જીનઃ—આપણું શરીર એક એન્જીન જેવું જ છે. એન્જીનમાં અમુક નાના ભાગો હોય છે તેવી રીતે આપણા શરીરમાં જુદા જુદા અવયવો છે. એન્જીનમાં બૉઇલર, વાલ્વઝ, પૈડાં, નાની નાની નળીઓ વિગેરે અનેક સંચા છે અને તેનું દરેકનું કામ વ્યક્તિગત હોય છે. શરીરમાં પણ તેવી જ રચના છે. શરીરનું બૉઇલર એટલે ગરમી બનાવવાનું કારખાનું—આ ઉપરાંત હાથ પગ એવાં અનેક અંગો છે જે પરસ્પર સંબંધ રાખી આખા શરીર રૂપી એન્જીનને ચલાવવામાં મદદ કરે છે. અહીં એક પ્રશ્ન થાય કે એન્જીન ચાલે છે

શી રીતે? તે માટે તેને ગરમી જોઈએ, આ ગરમી તેને કોલસા વડે ઉત્પન્ન થતી પાણીની વરાળમાંથી મળે છે. કોલસા ન હોય તો વરાળ બને નહિ અને એન્જીન અટકી પડે.

આપણા શરીર રૂપી એન્જીનને પણ ચાલવા માટે ગરમી જોઈએ ને? તે ગરમી ખોરાકમાંથી મળી શકે છે, માટે ખોરાક એક ખાસ અગત્યની વસ્તુ છે.

આ ઉપરાંત એન્જીનમાં કચરો, નકામી વરાળ, વિગેરે બહાર કાઢી નાંખવા માટે પણ યુક્તિઓ હોય છે. તેવી જ રીતે આપણા શરીરમાં પણ ખોરાકમાંથી વધેલો નકામો કચરો તથા પાણી કાઢવા માટે બહુ સારી યુક્તિઓ છે.

ખોરાકની જરૂર

શરીર બરોબર કામ કરે, તેને લાગતા ઘસારા પૂરી શકાય, તથા તેની વૃદ્ધિ માટે ખોરાકની જરૂર છે.

ખોરાકનાં મુખ્ય તત્ત્વો

આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેમાં નીચેનાં ત્રણ મુખ્ય તત્ત્વો રહેલાં છે. (૧) કાર્બોહાઇડ્રેઈટ. (૨) પ્રોટીન્સ્ (૩) ફૅટ. (ચરબીવાળા) તદુપરાંત પાણી, અમુક ક્ષારો અને વિટામીન્સ.

આ ત્રણે પ્રકારનાં તત્ત્વો અન્નાશય અને અન્નનળીના જુદા જુદા ભાગમાં પાચન થાય છે, અને તેમાંથી લોહી બની શરીરના દરેક ભાગને પોષણ આપે છે.

ખોરાકનાં ભીન્ન ભીન્ન તત્ત્વોનું નીચે મુજબ વર્ગીકરણ કરી શકાય.

(૧) અવયવોની વૃદ્ધિ માટે...પ્રોટીન્સ (નાઇટ્રોજનવાળા)
ખનીજ વસ્તુઓ

પાણી

(૨) ગરમી અને શક્તિ માટે...પ્રોટીન્સ
કાર્બોહાઈડ્રેઈટ
ફેટ–(ચરબી)

(૩) શરીરનાં જુદાં જુદાં કામોનું નિયમન કરનાર...ક્ષારો
વીટામીન્સ.

પ્રત્યેક માણુસને કેટલો ખોરાક જોઈએ તે તેના શરીરનું પ્રમાણ, પાચનશક્તિ વિગેરે બાબતો પર આધાર રાખે છે. મહેનતનું કામ કરનાર મનુષ્યને વધારે ગરમી જોઈએ અને ખોરાક તે પ્રમાણુમાં જોઈએ તે દેખીતું છે.

સાધારણ રીતે દરેક માણુસને ૩૦૦૦ કેલરી (એક કેલરી એટલે ૧૦૦૦ ગ્રામ પાણીને ૧૫ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેઈડથી ૧૬ ડીગ્રી, સેન્ટીગ્રેડ પર લાવતાં જોઈતી ગરમી) ગરમી જોઈએ.

એક ગ્રામ પ્રોટીન શરીરમાં ૪·૧ કેલરી ગરમી પેદા કરે છે.
એક ગ્રામ ચરબી ,, ૯·૪ ,, ,, ,, ,,
એક ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેઈટ ૪·· ,, ,, ,, ,,

ખોરાકમાં રહેલાં જુદાં જુદાં દ્રવ્યો (સેંકડે ટકા)

		પાણી	સ્ટાર્ચવાળા (Carbohydrate)	પ્રોટીન્સ	ચરબી	ક્ષારો
ઘઉં		૧૮	૬૯	૧૪.૫	૧.૦	૧.૫
બાજરી		૧૧.૦૫	૭૧.૨૫	૧૦.૦	૪.૫	૨.૫
જુવાર		૧૨.૦	૭૦	૧૨.૫	૪.૦	૧.૫
દૂધ	મનુષ્યનું		૭.૫	૧.૨૫	૩.૫	...
	ગાયનું		૫.૦	૪.૦	૪.૮	..
	ભેંસનું		૪.૯	૪.૦	૮.૪	...
ઘી		૦	૦	૦	૧૦૦.૦	૦

માખણ	૬	૦	૦.૩	૯૧.૦	૨.૭
ઈંડાં	૭૩.૫	•	૧૩.૫	૧૧.૬	૧.૦

સ્ત્રીઓને પુરુષો કરતાં $\frac{1}{10}$ જેટલો ઓછો ખોરાક જોઈએ છે. નવ વર્ષની અંદરનાં બાળકને દૂધ અને સ્ટાર્ચવાળા ખોરાકની વધારે જરૂર રહે છે. પરંતુ પાંચ મહિનાથી અંદરની ઉંમરનાં છોકરાંને જરા પણ સ્ટાર્ચવાળો પદાર્થ આપવો નહિ.

દિવસમાં કેટલી વખત ખોરાક લેવો તેનો નિયમ નથી. સાધારણ રીતે આપણે બે વખત ભોજન લઈએ છીએ. વધારે મહેનત કરનાર વર્ગને ત્રણ વખત જમવું પડે છે. છોકરાંઓને પણ પ્રમાણમાં વધારે ભૂખ લાગે છે. જ્યારે શરીરને વધારે ગરમી જોઈએ (શિયાળામાં) ત્યારે ખોરાકનું પ્રમાણ સહેજ વધે છે.

ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો જોઈએ અને એકરસ થયા બાદ ગળે ઉતારવાની ટેવ રાખવી. શાકભાજી વિગેરેનો ઉપયોગ સારા પ્રમાણમાં કરવો જોઈએ, કેમકે તેમાં ઘણાં વિટામીનો રહેલાં છે. વિટામીનો વિષે આગળ કહેવામાં આવશે. રાંધવાની અમુક ખામીઓને લીધે પણ ખોરાક બગડે છે. માટે ખોરાક બરાબર રાંધવો જોઈએ.

દૂધ

નાનાં બાળકોનો ખોરાક માત્ર દૂધ જ છે એટલે તે માટે જરા સવિસ્તર લખવામાં આવ્યું છે. દૂધમાં આગળ જણાવ્યા મુજબ બધાં ઉપયોગી દ્રવ્યો છે. માંદા માણસોને પણ ખોરાક તરીકે દૂધ આપવામાં આવે છે. માતાનું દૂધ, બીજાં દૂધ કરતાં, બચ્ચાંને માટે ઉત્તમ છે.

દૂધ કેવું જોઈએ

જેમ બને તેમ દૂધ તાજું જોઈએ. તેમજ નિરોગી પ્રાણીનું હોવું જોઈએ. દૂધ રાખવાનાં વાસણો ચોકખાં અને જંતુઓથી મુક્ત

રાખવાં. દોહનાર વ્યક્તિએ પણ પોતાના હાથો દોહતી વેળાએ બરોબર સ્વચ્છ રાખવા. ચેપી રોગ પ્રસરવાનું એક કારણ દૂધ છે.

માતાનું દૂધ ન મળે તેવા સંજોગોમાં તથા દર્દીઓને માટે ગાયનું દૂધ વપરાય છે, આ ગાયો તંદુરસ્ત હોવી જોઈએ. કારણ કે સેંકડે ૮૦ ટકા ગાયોમાં ક્ષયનાં જંતુઓ હોય છે એમ અમેરીકન તબિબ નિષ્ણાતોનું માનવું છે. માટે દૂધને બરાબર ઉકાળ્યા બાદ ઠંડું કરી તેનો ઉપયોગ કરવો. દૂધમાં લોહનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે જેથી મોટી ઉંમરનાં માણસોને એકલા દૂધથી કોઈ વાર લોહીમાં રજકણો તથા હીમોગ્લોબીન ઘટી જાય છે. (Anaemia)

દૂધમાં ઘણી જાતના દગા જોવામાં આવે છે. દૂધ વહેંચનારાઓ પોતાના લાભ માટે હજારો મનુષ્યોની જિંદગી સાથે રમત રમી રહ્યા હોય છે. તેઓ દૂધમાં પાણી, સાકર, ચોખાનો, બટાકાનો કે શિંગોડાનો લોટ, ખડી, ચાક, ચૂનો વિગેરે વસ્તુઓ ભેળવે છે માટે તેવા દૂધનો કદિ ઉપયોગ કરવો જ નહિ.

વીટામીન્સ

અગાઉ જણાવ્યાં દ્રવ્યો ઉપરાંત ખોરાકમાં વીટામીન્સની જરૂર છે. વીટામીનનું રસાયણિક બંધારણ શું છે તે હજી બરોબર જાણવામાં આવ્યું નથી. ફંક નામના માણસે તેની શોધ કરી હતી. નાનાં બચ્ચાંના શરીરની વૃદ્ધિ માટે અને મોટી ઉંમરનાં માણસોની તંદુરસ્તી માટે વીટામીનો ખાસ જરૂરનાં છે. જ્યારે ખોરાકમાં વીટામીનોનું પ્રમાણ ઘટે છે ત્યારે અમુક જાતના રોગો થાય છે. વીટામીન વિનાનો ખોરાક જીવ વગરના મૃત દેહ જેવો છે.

વીટામીનની મુખ્ય છ જાતો છે.

(૧) એ. (૨) બી. (૩) સી. (૪) ડી. (૫) ઈ. (૬) વીટામીન બીનો પેટા વિભાગ.

આમાં એ. ડી અને ઈ ચરબીમાં ઓગળી જાય તેવાં છે. અને બાકીનાં પાણીમાં ભળે તેવાં છે.

વીટામીન "એ"

આ વિટામીન દૂધ, માખણ, ઈંડાં, લીલાં પાન વગેરેમાં રહેલું છે. ગાજરમાં આ વિટામીન સારા પ્રમાણમાં મળી આવશે. દરેક જાતનાં કંદ મૂળો, શાકો તથા મગફળી સિવાયનાં બધાં તેલોમાં તેની ગેરહાજરી છે. બદામ વગેરેમાં તે થોડા પ્રમાણમાં રહેલું છે. લીલાં પાનવાળી વનસ્પતિ તથા શાકોમાં આ વિટામીન સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે માટે તેનો ખૂબ ઉપયોગ કરવો. આ વિટામીનની ખામીને લીધે શરીર વધતું નથી. આંખના અમુક રોગો, રતાંધળાપણું, તથા અનેક ચેપી રોગો થવાનો સંભવ રહે છે. ક્ષય જેવા ભયંકર રોગનાં મંડાણ કદાચ આ વિટામીનથી પણ થઇ શકે. પથરી થવાનું એક કારણ ખોરાકમાં આ વિટામીનની ખામી છે એમ જાણવા મળે છે.

વીટામીન "બી"

આ વિટામીન વટાણા, દૂધ, માંસ, ઈંડાં વિગેરેમાં રહેલું છે. મિલમાં દળવાથી આ વિટામીનનો નાશ થાય છે માટે મીલમાં દળાતા ઘઉં અને પોલિસ કરેલા ચોખાનો ત્યાગ કરવો. તદુપરાંત બટાકા, ગાજર, કોબિજ વગેરે શાકો તથા નારંગી, લીંબુ, ટમેટાં વગેરે ફળો આ વિટામીનથી ભરપૂર હોય છે.

આ વિટામીનમાં બીજાં પેટા વિટામીનો રહેલાં છે, કે જે શરીરની વૃદ્ધિ, જ્ઞાન તંતુઓ વિગેરેને નિયમનમાં રાખે છે.

વીટામીન "સી"

નારંગી, ટમેટાં, કોબિજ, લીંબુ વગેરે ફળોના ઉપયોગ કરવાથી

આ વિટામીન પૂરતા પ્રમાણુમાં મળી શકે છે. આ વિટામીનની ખામીથી સ્કર્વે (scurvey) નામનેા રેાગ થાય છે અને દાંત તથા પેઢાંમાંથી લેાહી નીકળે છે. દાંત પેાચા થઈ પડી જાય છે વગેરે.

વીટામીન "ડી"

હાંડકાએાની વૃદ્ધિ તથા બંધારણુ માટે આ વિટામીન ખાસ અગત્યનું છે. નાનાં બાળકને આ વિટામીનની જરૂર રહે છે. હાડકાં કેલશીઅમ તથા ફેાસ્ફરસનાં બનેલાં છે. આ વિટામીનની ખામી હેાય તેા શરીરમાં કેલશીયમ પૂરતા પ્રમાણુમાં હેાવા છતાં પણુ તે શેાષાતું નથી અને બાળકનાં હાડકાં પેાચાં પડી જવાથી વાંકા વળી જાય છે. આ રેાગને રીકેટસ (Rickets) કહે છે. સુવાવડી સ્ત્રીએા તથા ગર્ભવતી માતાને પણુ આવી બિમારી થાય છે (Osteomalacia) કેાડ માછલીનું તેલ, આ માટે ઉપયેાગી છે. સૂર્યનાં કિરણેા શરીરની ચામડી પર પડે છે ત્યારે ચામડીના એક રાસાયણિક પદાર્થનું (Ergosterol) વીટામીન "ડી" માં રૂપાંતર થાય છે. માટે આપણાં શાસ્ત્રોમાં સૂર્યનમસ્કાર તથા સૂર્યસ્નાન વિધિ (Sunbath) ને ખાસ મહત્ત્વ આપ્યું છે.

વીટામીન "ઇ"

આ વિટામીનની ખામીથી પુરુષાતનની ખામી આવે છે તથા ગ્રર્ભના વૃદ્ધિ થતી નથી. ઘઉંના ઉગતા ફણુગા, જુદી જુદી જાતનાં વનસ્પતી તેલેા તથા અમુક બીયાંમાં આ વિટામીન રહેલું છે.

વીટામીન "કે"

કાળજામાં બનતાં પિત્તના અમુક ક્ષારેાનું શરીરમાં શેાષણુ થવા માટે આ વિટામીન જરૂરનું છે. આ વિટામીન તથા બીજા અનેક વિષે આપણું જ્ઞાન હજી અધૂરું છે.

સામાન્ય વપરાશમાં આવતાં પીણાંઓ

ચાહ

આપણા જીવનમાં ખોરાકથી બીજે નંબરે ચાહે સ્થાન લીધું છે. એટલે ખોરાક પછી ચાહનું વિવેચન પહેલું લેવું પડયું છે. આપણા દેશમાં હવે તો ઘેર ઘેર ચાહ પહોંચી વળ્યો છે. અરે, ગામડાંના લોકો પણ હવે તો ચાહ પીવામાં આનંદ માને છે. ચાહ એવું પીણું છે કે જે મગજને શરુઆતમાં ઉત્તેજીત કરે છે. આને લીધે થોડો સમય શરીરમાં જાગૃતી અને કામ કરવાની સ્ફૂર્તિ આવે પરંતુ અમુક સમય બાદ તે મગજનાં કેન્દ્રોને દબાવી દે છે જેથી અશક્તિ જણાય છે. આજ કાલ નાનાં બાળકોને પણ ચાહ આપવામાં માબાપો બહુ મોટું કામ કર્યું હોય તેમ માને છે! હિન્દુસ્તાનનું કમનશીબ છે કે જ્યાં ઘેર ઘેર ગાય વસવી જોઈએ ત્યાં ઠેર ઠેર ચાહના પ્યાલા ખખડે છે.

મગજનું બહુ કામ કરવું પડયું હોય તો કામ કરવા માટે જ એકવાર ચાહ લેવી તે બસ છે. ચાહમાં (૧) ટેનીન (૨) થીઈન તથા (૩) એક સુગંધી યુક્ત તેલ. આ ત્રણ મુખ્ય તત્ત્વો આવે છે. ટેનીન શરીરની પાચન શક્તિને ધક્કો પહોંચાડે છે. ચાહથી કબજીયાત

થવાનું કારણ આ ટેનીન નામનું રસાયણ છે. થીઈન કંઈક અંશે પુષ્ટિ આપે છે.

જેમ બને તેમ ચાહનો ઉપયોગ ઓછો કરી તેને બદલે દૂધ વાપરવામાં આવે તો આજકાલ અનેક મનુષ્યોની ફરિઆદો જેવી કે ઝાડાની કબજીઆત, ઉંઘ ન આવવી, અપચો વિગેરે દૂર થાય અને તંદુરસ્તીનું પ્રમાણ વધે.

કૉફી

આ પણ ચાહ જેવું જ માદક પીણું છે. તે ચાહની સગી નહિ તો કાકાની દિકરી બહેન હશે! કૉફીમાં "કેફીન" નામનું તત્વ મુખ્ય છે. તે મગજને પ્રફુલ્લિત કરે છે. કૉફી પીવાથી પાચન-ક્રિયાને મદદ મળે છે, સુસ્તી દૂર થાય છે. કૉફી પીવાથી કેટલાક લોકોને માથાનો દુખાવો મટી જાય છે. ચાહ તથા કૉફિ બન્ને ગરમ પીવાય છે તેથી શરીરમાં લોહીનો પ્રવાહ ઝડપથી વહે છે, પરસેવો થાય છે જેથી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવી હોય તેવું જણાય છે. માંદા માણસોને ઘણી વાર કૉફી આપવામાં આવે છે. જે લોકોને ઉંઘ ઓછી આવતી હોય તેવાઓએ ચાહ તથા કૉફીનો ઉપયોગ જેમ બને તેમ ઓછો કરવો જોઈએ. એકંદરે ચાહ કરતાં કૉફી સારી છે.

કોકો

ચાહ અને કૉફી જેવું જ આ પીણું છે. માત્ર ફેર એટલો છે કે આ પદાર્થ ગુણમાં બન્ને કરતાં ઉત્તમ છે. કોકોનું ઝાડ દાડમના ઝાડ જેટલું મોટું હોય છે. આ ઝાડને શીંગો આવે છે, અને દરેક શીંગમાં વીસ બીઆં હોય છે. આ બીઆંને શેકવામાં આવે છે એટલે તેનાં પડો છૂટાં પડી જાય છે. ત્યારબાદ અંદરના ગર્ભને જુદો કરી તેનો બારીક ભૂકો કરવામાં આવે છે, અને તેમાં તજ, બદામ, પીપર, લવીંગ વિગેરે વસ્તુઓ ભેળવવામાં આવે છે.

કોકો ચાહ અને કૉફી કરતાં ફાયદાકારક છે. તે નુકશાનકારક નથી. થાક લાગ્યો હોય ત્યારે કોકો પીવાથી શાંતિ મળે છે.

કોકો બનાવવાની રીત

એક વાસણમાં પાણી ગરમ કરવા મૂકવું. પાણી ગરમ થાય એટલે તેમાંથી થોડું પાણી એક ચમચામાં લઈ તેમાં કોકો (ભૂકો) ભેળવીને બાકીના પાણીમાં નાંખી દેવો. ત્યારબાદ અંદર દૂધ નાંખીને ઉકળવા દેવો. સાકર નાંખવાથી કોકોનો સ્વાદ સારો થાય છે. ઉભરો આવ્યા બાદ નીચે ઉતારી થોડીવાર રહેવા દઈ પીવાના ઉપયોગમાં લેવો.

અફીણ

નાનાં બાળકોને છાનાં રાખવા તથા પોતાના કામમાં ખલેલ ન પહોંચાડે તે માટે તેને સુવડાવવા માટે ઘણી સ્ત્રીઓ બચ્ચાંને અફીણનું સેવન કરાવે છે. આ વ્યસન બહુ ખરાબ છે. નાનાં બચ્ચાંને વ્યસની બનાવતાં માતા પાપ નથી કરતી શું? અફીણમાં "મોરફીન" નામનું તત્ત્વ રહેલું છે. તે બહુ ઝેરી તત્ત્વ છે. અફીણ લેવાથી કબજી-યાત થાય છે, આંખોનું નૂર જતું રહે છે અને બીજા અનેક ભયંકર રોગો લાગુ પડે છે માટે સમજુ અને ડાહી સ્ત્રીઓએ કામ કરવા ખાતર પોતાનાં બચ્ચાંને આ વસ્તુ આપી તેની જિંદગી ટૂંકવવા કદિ પ્રયત્ન કરવો નહિ.

આ ઉપરાંત દારૂ, ભાંગ, ગાંજો, તમાકુ વિગેરે વસ્તુનો ઉપયોગ ઘણા મૂર્ખા લોકો કરે છે. પરંતુ આ પદાર્થો જેટલો ક્ષણિક ફાયદો કરે છે તેથી અનેકગણો ગેરલાભ સદાને માટે કરી મૂકે છે. માટે આવા પીણાંઓનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ કરવો.

સ્ત્રીના ગુહ્યાવયવો

સ્ત્રીના ગુહ્ય બાહ્યાવયવને યોનિ (Vulva) કહે છે. તેની ઉપરનો ભાગ (Mons Veneris) કેશ ભૂ કહેવાય છે.

બન્ને બાજુ પર બે ઓષ્ટ હોય છે તેને બહારથી અંદર અનુક્રમે લેબીઆ મેજોરા (Labia Majora) અને લેબીઆ માઈનોરા (Labia Minora) કહેવાય છે. ઉપરના ભાગમાં આ બન્ને ઓષ્ટોની વચ્ચે એક નાનો અવયવ રહેલો છે જેને યોનિલિંગ અથવા ક્લાઈટોરીસ (Clitorris) કહે છે.

આ સ્ત્રીના ગુહ્ય બાહ્યાવયવોની વાત થઈ, હવે અંદરના અવયવો કયા કયા છે તે દર્શાવવામાં આવે છે.

સ્ત્રીના ઉત્પત્યાવયવો

આ અવયવોમાં મુખ્યત્વે કરીને (૧) ગર્ભાશય અને (૨) અંડ આ બે છે. આ અવયવો પેડુના ભાગમાં રહેલા હોય છે જેથી કુદરતી રીતે તેનું રક્ષણુ થાય છે. ગર્ભાશયની લંબાઈ ૩।। ઇંચ, પહોળાઈ ૨।। ઇંચ અને જાડાઈ ૧।। ઇંચ હોય છે. ઉંમરના પ્રમાણુમાં ગર્ભાશયના કદમાં સહેજ ફેરફાર રહે છે. તેનું વજન આશરે પાંચથી દશ

રૂપિયાભાર થાય છે. ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ એક એક નળી હોય છે તેને ફળવાહિની (Fallopian tubes) કહેવાય છે. આ નળી-ઓના બહારના છેડા પાસે અંડ (Ovary) રહે છે દરેક અંડાશય બદામના આકારનું ૧।। ઇંચ લાંબું, ०।।। ઇંચ પહોળું અને ०।। ઇંચ જાડું હોય છે. ગર્ભાશયનો આકાર જમરૂખ જેવો છે.

કુમારિકા પુખ્ત ઉંમરે પહોંચતાં (હિન્દુસ્તાનમાં લગભગ ચૌદ વર્ષની વયે) તેના અંડાશયોમાં અસંખ્ય નાનાં ઈંડાં (Ova) ઉત્પન્ન થાય છે આ ઈંડાઓ જુદા જુદા પ્રમાણમાં પાકેલાં હોય છે. આટલી મોટી સંખ્યામાંથી માંડ એક કે કોઈવાર બે ઈંડાં પૂર્ણ રીતે વિકસે છે. આ દરમિઆન ધીમે ધીમે ગર્ભાશયમાં પણ ફેરફારો થવા લાગે છે. આજુબાજુની રક્તવાહિનીઓમાં લોહીનો પુષ્કળ જમાવ થાય છે. ઈંડું જ્યારે જુદું પડે છે ત્યારે પેડુના ભાગમાં છૂટું પડી રહે છે. આ વખતે ગર્ભાશયમાં રહેલું લોહી તથા અમુક ત્વચાનો ભાગ યોનિદ્વારા બહાર નીકળે છે જેને રજોદર્શન, ઋતુશ્રાવ અને અંગ્રેજીમાં મેન્સ્ટ્રુ-એશન કહે છે. આ પ્રવાહ ત્રણથી સાત દિવસ સુધી રહે છે. સાધારણ રીતે ચાર દિવસ સુધી લોહી વહે છે. આ લોહીનો રંગ એકદમ રાતો હોય છે અને દર માસે લગભગ ૨० થી ૨૫ તોલા જેટલું લોહી વહી જાય છે. પહેલી વાર અટકાવ આવ્યા પછી દર ૨૭ કે ૨૮ મે દિવસે આની પુનરુક્તિ થાય છે અને ઘણી ખરી સ્ત્રીઓમાં બહુ જ નિયમિત હોય છે.

અંડાશયમાંથી છૂટું પડેલું ઈંડું ફળવાહિની (Fallopian tube) દ્વારા ધીમે ધીમે ગર્ભાશય તરફ આવે છે. ઈંડાની આ પ્રવૃત્તિને લગભગ ૪ થી ૫ દિવસ લાગે છે. આ સમય દરમિઆન સ્ત્રી જો પુરુષના સંસર્ગમાં આવે અને પુરુષના વીર્યમાં રહેલાં કરોડો જંતુમાંથી એકાદ જંતુનો સંયોગ સ્ત્રીના ઈંડા સાથે થાય ત્યારે ગર્ભાધાન થયું કહેવાય છે. ગર્ભાધાન માટે માસિક ધર્મ બાદ લગભગ

૧૪ થી ૧૬ મા દિવસનો સમય વધારે ઉપયોગી છે. ગર્ભાધાન થતાં ગર્ભાશયમાંથી દર માસે આવતો શ્રાવ બંધ થાય છે અને ધીમે ધીમે ગર્ભ ગર્ભાશયમાં વધવા લાગે છે. ગર્ભાધાન થયા પછી લગભગ નવ માસે સ્ત્રીને સુવાવડ આવે છે.

ગર્ભ રહ્યાની નિશાનીઓ

પ્રથમ અટકાવ બંધ થયા પરથી ગર્ભાધાન થયું છે એમ ખાત્રી રાખવી નહિ. જે સ્ત્રીને એકાદ બે સંતાનો થયાં હોય છે તે અમુક ચિન્હો પરથી જાણી શકે છે કે ગર્ભ રહ્યો છે. તેમાં સ્ત્રીને સવારમાં મોળ તથા ઉલટી થાય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને આ ચિન્હો વહેલાં તો કોઈને દોઢેક માસ વિત્યા બાદ જણાય છે. આ ઉલટી, સાધારણ ઉલટી માફક નુકશાન કે હેરાનગતી કરતી નથી, માટે ખાસ દવાની જરૂર રહેતી નથી. મોંમાં થુંક આવવાની શરુઆત થાય છે. પાછળથી તેમાં ઘટાડો થવા પામે છે. સ્તનના મુખની આસપાસનો ભાગ શ્યામવર્ણો થઈ જાય છે, અને સ્તન ઉપર પરસેવો વળે છે. સ્તન દાબવાથી પહેલાં પાણી જેવું અને ચારેક માસ બાદ દૂધ જેવું પ્રવાહી નીકળે છે.

ત્યારબાદ લગભગ ત્રીજે કે ચોથે મહિને ખાવાના અમુક પદાર્થો પરથી સ્ત્રીની રુચિ ઊઠી જાય છે, જ્યારે અમુક ખોરાક ખાવાનું મન થાય છે. કોઈ સ્ત્રીને માટી, કાંકરા વિગેરે ખાવાનું મન થાય છે. સુગંધી રહિત વસ્તુઓમાં તેને સુગંધ લાગે છે. કોઈને નવાં નવાં કપડાં પહેરવાનું મન થાય છે વિગેરે.

પાંચમા માસથી બાળક પેટમાં ફરવા લાગે છે. આની માતાને ખબર પડે છે. આ સમય દરમિઆન પેટની વૃદ્ધિ પ્રત્યક્ષ જણાય છે. કોઈ સ્ત્રીનું શરીર આકર્ષક થાય છે તો કોઈ દુબળી પડી જાય છે.

ગર્ભવતી અવસ્થા દરમિઆન સ્ત્રીઓએ યાદ રાખવા જેવી ઉપયોગી બાબતો

સ્ત્રી જેટલી પોતાની તંદુરસ્તી તથા જિંદગી માટે જવાબદાર છે તેટલી જ બલ્કે તેથી વિશેષ પોતાના ભવિષ્યના બાળક માટે છે કારણ કે સ્ત્રી એ સમાજની જવાબદાર વ્યક્તિ–માતા છે. જે સ્ત્રી પોતાનાં બાળકોની માવજત તથા તંદુરસ્તી માટે બેદરકાર રહે છે તે બાળકનો અને સમાજનો બન્નેનો ગુન્હો કરે છે. માટે ગર્ભવતી માતાએ અમુક બાબતોમાં સાવચેત રહેવા જરૂર છે.

(૧) ગર્ભવતી સ્થિતિમાં સ્ત્રીએ ખાટા, તીખા તથા ગરમ પદાર્થોનો ઉપયોગ બિલકુલ બંધ કરવો જોઈએ.

(૨) ઉંઘ, આહાર વિગેરે બાબતોમાં સંભાળપૂર્વક નિયામત રહેવું જોઈએ.

(૩) બહુ મહેનતનું કામ જેમ બને તેમ ઓછું કરવું.

(૪) ઉતાવળે ચાલવું તથા દોડવું નહિ અને તેવી રમતો રમવી નહિ.

(૫) ખુલ્લી હવામાં ફરવાનો મહાવરો રાખવો.

(૬) જેમ બને તેમ ઓછું હસવું તથા પર પુરુષો સાથે ઝાઝી વાત કરવી નહિ.

(૭) નવરાશનો સમય ધાર્મિક તથા સ્ત્રી ઉપયોગી પુસ્તકોના વાંચનમાં ગાળવો.

(૮) શરદી અને ભિનાશથી શરીરનો બચાવ કરવો તથા કોઈ પણ પ્રકારની ચિંતા, ઉદ્વેગ કે મનને ઉશ્કેરનારા વિચારો બંધ કરવા. મનને જેમ બને તેમ આનંદમાં રાખવું, ગીતો ગાવાં, સુગંધી પુષ્પો, નાનાં બાળકો વિગેરેમાંથી આનંદ મેળવવો જેથી તેની અસર ગર્ભ ઉપર સારી થાય. જેવા માતાના વિચારો તથા સંસ્કારો હોય તેવું જ સંતાન ઉત્પન્ન થાય છે.

(૯) જાગરણ કે ઉપવાસ કરવાં નહિ. ભૂખ્યા રહેવાથી પુન્ય મળે અથવા સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય એમ માનવું તે કેવળ મૂર્ખાઈ છે. ઉપવાસ કરવાનો મૂળ હેતુ આરોગ્ય જાળવવા માટે છે, કે જેથી અમુક નિયમિત દિવસે પેટ સાફ થઈ જાય. ઉપરાઉપર ભૂખ્યા રહેવાથી ગર્ભમાંના બાળકને પોષણમાં ખામી આવે છે.

ઉપરોક્ત બાબતોમાં બેદરકારી સેવવાથી અનેક જાતના રોગો થાય છે. કદાચ ગર્ભપાત થવાનો પણ સમય આવે છે.

નવ માસ પછી

દરેક પરીણીત સ્ત્રીને આ સમયમાંથી પસાર થવું પડે છે. જે સ્ત્રી નિયમિત રહે છે તથા આરોગ્યના નિયમો બરાબર પાળે છે તેને પ્રસવ બહુ સહેલાઈથી થાય છે. પરંતુ જે સ્ત્રી ગર્ભાવસ્થામાં પાલન કરવાના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરે છે, ખાવાપીવા, બેસવા–ઊઠવા, દોડવા અને આડાઅવળા—વિરુદ્ધ વિહારો કરે છે, તેને અને ગર્ભને વિકાર ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રસવકાળમાં દરદ અને દુઃખનું

કારણ થઈ પડે છે. કુદરતના નિયમો બરાબર પાળવામાં આવે તો કુદરતી રીતે જ પ્રસવ થાય છે. સુવાવડ તે એક કુદરતી નિયમ છે. આપણે તેમાં કંઈ વિશેષ કરી શકીએ નહિ. માત્ર તેમાં મદદ કરીએ છીએ.

સુવાવડ આવ્યા પહેલાં ત્રણ ચાર દિવસ અગાઉ સ્ત્રીને તબિઅત જરા ઠીક લાગે છે. ગર્ભ નીચે ઉતરવાથી પેટમાં જરા હલકું લાગે છે. શ્વાસોશ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી નથી, કપડાં જરા ઢીલાં જણાય છે. આ બધાં ચિન્હો ઉપરથી પ્રસવકાળ નજીક છે એમ માની સ્ત્રીને માટે સુવાવડને યોગ્ય એવો એક ઓરડો તૈયાર કરાવવો.

સુવાવડ માટેનો ઓરડો

આ ઓરડો સાધારણ રીતે મોટો જોઈએ જેથી પ્રસવ સમયે જોઈતી સઘળી સામગ્રીઓ તથા સ્ત્રીની સંભાળ રાખનાર સ્ત્રીઓનો સારી રીતે સમાવેશ થઈ શકે. હવા, અજવાળું તથા સ્વચ્છતા વગેરે મુખ્ય બાબતો પર ખાસ ધ્યાન આપવું. સીધો પવન ન આવે તે જોવું જરૂરનું છે. કોઈ પણ જાતની ગંદકી થવા દેવી નહિ. જરૂર પૂરતી સ્ત્રીઓને જ ઓરડામાં આવવા દેવી.

પ્રસવકાળ ને ઉપયોગી વસ્તુઓ

સૂયાણી સ્ત્રીને ઓળખીતી અને કાબેલ જોઈએ. આવડત વગરની સૂયાણીઓ કોઈવાર બહુ મુશ્કેલી ઉભી કરે છે. આ ઉપરાંત જોઈતી વસ્તુઓ પાસે જ હાજર રાખવી જેથી જ્યારે તેની જરૂર પડે ત્યારે તેની શોધમાં દોડધામ ન થાય.

સ્ત્રીના ખાટલામાં બિછાનું ન બગડે તેને માટે નીચે એકાદ મીણીયું અથવા રબ્બરનું પાથરણું (મૅકેન્ટોશ) પાથરવું. શરીર ચોળવા માટે તેલ, ગરમ અને ઠંડું પાણી, સૂતરની દોરી, રેશમી ફીતના

ટુકડા, નાળ કાપવા માટે કાતર અગર તો ચપ્પુ, પેટે બાંધવા માટે પાટો, ગોદડી તથા બાળોતીયાં વિગેરે વસ્તુઓની ખાસ જરૂર પડે છે માટે આ બધી સામગ્રી તૈયાર રાખવી. બાળકને વીંટાળવા માટે એક સ્વચ્છ કપડું, નવરાવવા માટે કથરોટ અથવા ટબ અને સ્ત્રીને સુવાવડ બાદ પહેરવાના ધોએલાં સ્વચ્છ કપડાં પણ ત્યાં હાજર રાખવાં.

દેશી સુવાવડ

આપણા લોકો સુવાવડ બાબતમાં બહુ જ બેદરકાર જોવામાં આવે છે. બિચારી સુવાવડી સ્ત્રીને એક હવા અજવાળા વિનાના ઓરડામાં રાખવામાં આવે છે. બારી બારણાં ઉઘાડાં રાખવાને બદલે બંધ કરી દેવામાં આવે છે, અરે, અધુરામાં પૂરું નાનાં જાળીઆંઓને લુગડાના ડૂચા લગાડવામાં આવે છે! આ હાસ્યાસ્પદ નથી? એક પ્રસવની વેદના, બીજી આ જેલની કોટડીની મુંઝવણ. ખરેખર, સ્ત્રીઓ જ તેનો સામનો કરી શકે—કરવો પડે. વળી પાસે સગડીમાંથી ધુમાડો નીકળતો હોય, સ્ત્રી આંખો ચોળતી હોય, શ્વાસ રૂંધાતો હોય. આ બધું ખરેખર દયાજનક છે.

સુવાવડી સ્ત્રીનો સંભાળ

જે સ્ત્રીને સુવાવડ આવવાની હોય તેની શક્તિ જાળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, કારણ કે પ્રસવકાળમાં કેટલો સમય જશે તે કંઈ આગળથી નક્કી થઈ શકતું નથી. સ્ત્રીમાં બરોબર શક્તિ હોય તો શસ્ત્ર ક્રિયાની જરૂર ન પડે. શક્તિ માટે ચાહ અને તેથી વધારે અનુકૂળ કૉફી આપવી. ચાહ કે કૉફી એકી સાથે ન આપતાં થોડી થોડી વારે અર્ધો પ્યાલો આપવી. બ્રાંડી તથા બીજી દવાઓનો ઉપયોગ ન છૂટકે જ કરવો. સ્ત્રીને હિંમત આપવી અને ગભરાય નહિ તે ઉપર ખાસ ધ્યાન આપવું.

પ્રસવ કરવાની રીત

આપણા દેશમાં પ્રસવ વખતે સ્ત્રીને ખાટલામાં સુવાડીને અથવા બેસાડીને સુવાવડ કરવામાં આવે છે. વિલાયત તથા બીજા દેશોમાં સ્ત્રીઓને જમણી બાજુ સૂવાડવામાં આવે છે અને નિતંબ બિછાનાની કોર પર રાખે છે તથા ઢીંચણ પેટ પર વાળવામાં આવે છે. ગર્ભનું માથું બહાર આવતાં સૂયાણી ધીમે ધીમે તેને ખેંચે છે. બીજી કોઈ સ્ત્રી પેટ પર સહેજ દબાણ કરે છે. જેમ જેમ વેણો આવતી જાય છે તેમ તેમ બાળક ઉદરમાંથી બહાર આવે છે. બાળક અવતર્યા પછી તેની ડુંટીથી થોડે દૂર એક દોરી બાંધી નાળ કાપવામાં આવે છે. અહીં બાળકનો માતા જોડેનો નિકટ સંબંધ જુદો પડે છે. નાળ કાપતાં ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ તથા ત્યાં પાટો બાંધવો જોઈએ, જેથી બહારનાં જંતુઓ પ્રવેશી ચેપ લગાડે નહિ. ત્યાર બાદ બાળકને નવડાવી એક સ્વચ્છ કપડામાં વીંટાળી જુદું રાખવું. નાળનો બીજો છેડો જે માતાના ઓર (Placenta) સાથે જોડાએલો હોય છે તે ઓરની સાથે જ બહાર નીકળે છે. પ્રસવ થયા બાદ પા અડધા કલાકમાં ઓર બહાર આવી જાય છે ઓર બહાર ન નીકળે તો ધીમે ધીમે પેટ પર ચંપી કરવી. નાળ ખેંચીને ઓર બહાર લાવવા કદિ પ્રયત્ન કરવો નહિ. આમ છતાં ઓર ન પડે તો કોઈ કુશળ ડૉકટરને બોલાવવા પ્રબંધ કરવો. ત્યાર બાદ સ્ત્રીના પેડુ પર પાટો બાંધવામાં આવે છે. સુવાવડ વખતે બહુ લોહી નીકળી જાય તો અશક્તિ જણાય છે. પાટો બહુ ઢીલો પણ નહિ તેમ સખત પણ નહિ તેવો રાખવો. સુવાવડી સ્ત્રીની આસપાસ રહેલાં કપડાં ચાદર વિગેરે ખસેડી સ્ત્રીને આરામ આપવો. આ સંજોગોમાં સ્ત્રીને કદિ પણ ઊભી કરવી નહિ. ઝાડા તથા પેશાબ માટે સંભાળ રાખવી અને બને ત્યાં સુધી સૂતાં સૂતાં જ આ કાર્યો કરવાં. પ્રસવ બાદ ઝાડો ઘણી વાર કબજ થઈ જાય છે પરંતુ તેમાં ખાસ ગભરામણ જેવું નથી. સુવાવડી સ્ત્રીને સ્વચ્છ કપડાં પહેરાવી તેની યોગ્ય માવજત કરવી. (બાળકની માવજત માટે પાછળ જુઓ.)

સુવાવડી સ્ત્રીને આપવાનો ખોરાક

સુવાવડી સ્ત્રીની તબિયત સારી હોય તો કોઈ પણ પ્રકારનાં ઔષધો આપવાં નહિ. પણ જો તંદુરસ્તી નરમ હોય તો નીચે દર્શાવેલાં ઓસડીયાંનો ઉપયોગ કરવો.

દસરસી રાબડી

પીપળી મૂળ, તજ, લવીંગ, અક્કલકરો, બદામ, ખસખસ, આ બધી ચીજો સરખા પ્રમાણમાં લેવી, તેને ખાંડીને ચાળી નાંખી ઘીમાં સહેજ શેકી નાંખવી. તેમાં ૦। શેર દૂધમા બદામ, ખસખસ તથા સાકર નાંખી ઉકાળવું. ઠંડી થયા બાદ તે પીવાના ઉપયોગમાં લેવી.

કડવો મસાલો:

મેથી બેભાગ અને એક ભાગ સૂવા તથા અજમા લઈ તેને સાફ કરી, એક તવીમાં આછા તાપે સેકી નાંખી તેનો ભૂકો કરવો. ત્યાર પછી તેમાં મરી તથા સંચળ, ખાંડીને ઉમેરવાં અને લસણ તથા રાઈનો વઘાર દેવો. અને તેલ અગર ઘીમાં મેળવી ચૂર્ણ તરીકે ઉપયોગ કરવો.

સાબુચોખાની કાંજી

સારા સાબુચોખા લઈ તેને બે ત્રણ વખત પાણીથી ધોઈ બરાબર સાફ કરવા. ત્યાર બાદ થોડા પાણીમાં તેને બાફવા. બરાબર રંધાઈ રહે ત્યારે તેમાં દૂધ અને સાકર નાંખી સહેજ ઉકાળી કાંજી બનાવવી. માંદા માણસોને પણ આ બહુ ખપમાં આવે છે, કારણકે પચવામાં તે સહેલી છે.

અગમગીયું

મગની દાળ, ચોખા, ઘઉં અને બાજરી આ ચારે વસ્તુ સરખા ભાગે લઈ સાધારણ શેકી કરકરૂં થાય તેવું દળવું. આ લોટને તેલનું મોણ દઈ, ગરમ પાણીમાં જાડું ડહોળવું, પછી તેમાં પ્રમાણસર

મીઠું, હીંગ, આદું, હળદર, મરી, કોથમીર, દ્રાક્ષ વિગેરે જે મસાલો નાખવો હોય તે વાપરવો. ત્યાર બાદ લસણ અને રાઈનો વઘાર દેવો. પાણીના આધરણમાં આ તૈયાર થએલો લોટ નાખતાં જવું, અને હલાવતાં જવું. તદ્દન બાફી ગયા બાદ લચકા જેવું થાય ત્યારે નીચે ઉતારી ઘી નાંખી ઉપયોગમાં લેવું. આમાં જ્યાં યોગ્ય લાગે ત્યાં થોડો–ઘણો ફેરફાર થઇ શકે છે, અને તેનો આધાર ખાનાર વ્યક્તિની પ્રકૃતિ પર રહે છે.

ઉધરસ થઈ હોય તો તેને વધારે તેવા પદાર્થો વાપરવા નહિ. તદુપરાંત સાદો ભાત, ખીચડી, બીસ્કીટ, ઓવેલટાઇન વિગેરે વસ્તુઓ માફક આવે તો લઈ શકાય છે. ડુંગળીનો ઉપયોગ ગંધને લીધે ગૂજરાતી બૈરાઓમાં ઓછો છે પરંતુ તે આપવામાં કંઈ બાદ નથી. સુવાવડી સ્ત્રીને ઘણી જગ્યાએ શીરો આપવામાં આવે છે પરંતુ તેને માટે પાચનશક્તિનું ખાસ ધ્યાન રાખવું. શક્તિ માટે ગ્લુકોઝનું પાણી આપી શકાય છે. તદ્દન ઘન પદાર્થ ન આપતાં પ્રવાહી વસ્તુનો ઉપયોગ પણ રાખવો.



સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદો અને તેના ઉપાયો

ઋતુદર્શન સંબંધી દરદો:—

આગળ જણાવ્યા મૂજબ રજોદર્શન તેર કે ચૌદમા વર્ષથી શરૂ થઈ લગભગ ૪૫ કે ૫૦ વર્ષની ઉંમર સુધી ચાલુ રહે છે. જે સ્ત્રી જાતિય વિજ્ઞાનની બાબતો, નવલકથાઓ તથા સિનેમા વિગેરે જાતિને ઉશ્કેરતી વસ્તુઓના વિશેષ વિચારો કરે છે તેને રજોદર્શન વહેલું થાય છે. મહેનત મજુરી કરનારી સ્ત્રીને પણ ઋતુ વહેલું આવે છે. ઋતુ જેમ મોડું આવે તેમ બંધ પણ મોડું થાય છે તથા તંદુરસ્તી લાંબો વખત જળવાઈ રહે છે. એકાદ બે વર્ષ મોડું રજોદર્શન થાય તો કંઈ વાંધા જેવું નથી. સ્ત્રીમાં ઋતુ સંબંધી મુખ્ય ત્રણ દરદો જોવામાં આવે છે. (૧) ઋતુ બિલકુલ ન આવવું. (૨) ઓછું ઋતુનું આવવું (૩) ઋતુસ્રાવ જોઈએ તેના કરતાં વધારે થવો. દરેક સ્થિતિ પ્રમાણે જુદાં જુદાં ચિહ્નો અને દવાઓ છે.

નષ્ટાર્ત્તવ

ઋતુનું બંધ થવું—કારણો : અવયવોના વિકાસમાં ખામી, ખોરાકમાં અમુક ખામીઓ, ઘણી ઉંઘ, ખરાબ હવા, તથા અત્યંત મોજશોખ વિગેરે કારણોને લીધે ઋતુ બંધ થઈ જવા સંભવ છે.

ચિહ્નો:

ઋતુ બહાર ન આવવાથી અને લોહીનો ગર્ભાશયમાં ભરાવો થવાથી પેડુમાં અત્યંત દુખાવો થાય છે, શરીર ધ્રુજે છે, છાતીમાં ગભરામણ થાય છે, હિસ્ટીરીયા, કબજીઆત, દમ વિગેરે અનેક રોગો થાય છે.

ઉપાય:

અવયવોની ખામી હોય તો તે બાબતની કોઈ ડૉક્ટર પાસે તપાસ કરાવવી. એક મોટા વાસણમાં ગરમ પાણી લઈ તેમાં કેડ સુધીનો ભાગ રહે તેમ બેસવું. આમાં થોડા રાઈના દાણા જરૂર હોય તો નાખી શકાય છે. ગરમ પાણીથી પેડુ પર શેક કરવો. તદુપરાંત એળીઓ, કુંવાર, ગુગળ વિગેરે દવાઓ ઋતુ લાવવામાં મદદ કરે છે.

પીડિતાર્તવ:—

ઋતુ આવતાં દુખાવો થાય તો અફીણ તથા કપુરનો ઉપયોગ કરવો. અફીણ પાંચ ઘઉં ભાર અને કપુર દસ ઘઉં ભાર લઈ તેની ૭ ગોળીઓ કરી દર ત્રણ ત્રણ કલાકે બબ્બે ગોળી ખાવી. યોગરાજ ગુગળ પણ ઘણો ફાયદો કરે છે.

અત્યાર્તવ—

દર માસે એક વારને બદલે તેથી વધારે વખત ઋતુનું આવવું અથવા જોઈએ તેના કરતાં વધારે પ્રમાણમાં આવવું તેને અત્યાર્તવ કહે છે.

કારણો:—

કાળજુ, બરોળ તથા ફેફસાંની બિમારી તથા ગરમ ખોરાકને લીધે આ રોગ થાય છે.

લક્ષણો:—

ઋતુ વારંવાર આવે છે; વધારે પ્રમાણમાં આવે છે.

ઉપાયો:—

(૧) પેડુ પર બરફ અથવા ઠંડા પાણીનું પોતું રાખવું. (૨) ફૂલવેલી ફટકડીના પાણીની પીચકારી મારવી.

દવાઓ

(૧) અફીણની બે ઘઉંભારની બે ગોળી કરી. એકેક ગોળી દર ત્રણ કલાકે આપવી. તદુપરાંત આંબળાં, ઓથમીજીરૂં, હીરાબોળ, ચંદ્રપ્રભા વિગેરે ઔષધો લોહીનો સ્રાવ ઓછો કરે છે.

હીસ્ટીરિયા (Hysteria)

સ્ત્રીઓને લાગુ પડતાં દર્દોમાં આ એક સામાન્ય દર્દ છે, આનું કારણ મગજની નબળાઈ જોવામાં આવે છે, આ બિમારી વિષે જેટલું જાણી શકાયું છે, તેનાથી નથી જણાયું એવું વિશેષ છે.

કારણો:—મુખ્ય કારણોમાં સ્ત્રીઓની માનસિકવ્યાધિ, જનનેંદ્રિયના અમુક રોગો, મનની અમુક અસંતોષાએલી ઇચ્છાઓ, કૌટુંબિક બાબતો, ઝાડાની અનિયમિતતા, બંધકોષ અથવા અપચો વિગેરે બીજાં ઘણાં કારણો છે.

ચિન્હો:—હીસ્ટીરિયાના દર્દવાળી સ્ત્રી પહેલાં તો બેચેની અનુભવે છે. માથું ફરતું હોય તેમ લાગે છે. ચક્કર આવે છે અને ધીમે ધીમે બેભાન બની જાય છે. બૂમો પાડે છે, હસે છે અથવા રડે છે—આ વ્યકિતગત પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે, શરીર ખેંચાય છે, સ્નાયુઓ બહુ જ સખત બને છે. હાથના, પગના તથા શરીરના સાંધાઓ સજ્જડ બને છે, હાથપગ અફાળે છે. કોઈવાર દાંત જકડાઈ જાય છે, આ ચિન્હો અમુક વખત સુધી રહે છે, કોઈને ૧૦ થી ૧૫ મિનીટ તો કોઈને અર્ધો પોણો કલાક કે તેથી વિશેષ સમય પણ રહે છે, હીસ્ટીરિયા ઉતરવા વખતે પહેલાં તો શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે, દાંત ઉઘડી જાય છે, શ્વાસોશ્વાસ સુધરે છે અને દર્દી છૂટકારાનો દમ ખેંચે છે. પોતાની સ્થિતિનું તેને ઝાંખું સ્મરણ રહે છે, તદ્દન સ્વસ્થ થતાં પાણીની માગણી કરે છે અથવા કોઈવાર ઉંઘવા માંડે છે.

ઉપાયો:—દર્દનું મુખ્ય કારણ મગજની નબળાઈ હોઈ તે દૂર કરવા ઉપાયો યોજવા જોઈએ, દર્દીની મુશ્કેલીઓ કે ચિંતાનું શક્ય નિવારણ કરવું જોઈએ, કારણ કે ઘણીવાર "મગજ એજ દર્દનું કારણ હોય છે" દર્દીએ ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ટેવ રાખવી. મનને પ્રફુલ્લીત રાખવું. મગજને ઉશ્કેરી મૂકે તેવી વાતો અથવા તેવા સમાજનો ત્યાગ કરવો. કોઈ જાહેર પ્રસંગ કે મેળાવડામાં આવા દર્દીને બહુ ભય રહે છે.

હીસ્ટીરિયા આવે ત્યારે દર્દીના મ્હોડા પર ઠંડા પાણીની છાલકો મારવી. એમોનીઆ કાર્બ અથવા ડુંગળી છોલીને સુંઘાડવી. દર્દીને કોઈ માણસની સંભાળ નીચે એક મોટા ખંડમાં રાખવાથી તેના મગજને આપોઆપ શાંતિ મળશે. હીસ્ટીરિયાના દર્દીને આસપાસ ઘણાં માણસોએ કેન્દ્રિત થવું નહિ. દર્દીના ચેનચાળા કે વાતો પર બહુ ધ્યાન આપવું નહિ. તેમ કરવાથી દર્દીનું મગજ વિશેષ ઉશ્કેરાવા સંભવ છે.

પ્રદર

અમુક રોગોમાં આ ચિન્હ જણાય છે. આમાં સ્ત્રીના ગુપ્ત ભાગમાંથી પાણી જેવો તથા ચીકણો સ્ત્રાવ વહ્યા કરે છે, જેથી આજુબાજુના પ્રદેશમાં પણ ચેપ લાગે છે અને કપડાં બગડે છે. આ રોગ થવાનાં કારણોમાં અતિ વિષયભોગ, ઘણાં સંતાનોને જન્મ આપવો, ઋતુસ્ત્રાવ બંધ કરવા પ્રયત્ન કરવો, દારૂ વિગેરે પદાર્થોનો ઉપયોગ વિગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આ રોગ થાય છે ત્યારે પાણી જેવો કોઈ વાર ધોળો, પીળો અને ચીકણો પદાર્થ વહે છે તે મુખ્ય લક્ષણ છે. આજુબાજુના ભાગમાં વારંવાર ખરજ આવ્યા કરે છે, માથામાં દુખાવો, ઝાડાની કબજીઆત, તથા હિસ્ટીરિઆ વિગેરે અનેક ચિન્હો માલુમ પડે છે.

ઉપાયઃ—રોગનું કારણ દૂર કરવું તે પહેલી ફરજ છે. ખાવા-પીવામાં ખાસ સંભાળ રાખવી, તદુપરાંત મુસળીપાક, ગોખરૂપાક, ગુંદર, ગળો વિગેરે વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરવો. બાહ્યોપચાર તરીકે આ ભાગોને બરાબર સ્વચ્છ અને ચેપરહિત રાખવા. જરૂર પડે તો પીચકારી (douche) વાપરવી. માયાફળ, કાથો, ફટકડી વિગેરે ઔષધી તરીકે પીચકારીમાં અપાય છે.

લોહીવા–રક્ત પ્રદર

આમાં સામાન્ય પ્રદરમાં આવતા પાણીને બદલે લોહીયુક્ત પ્રવાહી નીકળે છે.

કોઈવાર સામાન્ય રીતે સ્ત્રીના ગુહ્ય ભાગોમાં બળતરા થાય છે તેને માટે અફીણના ડોડવા ગરમ પાણીમાં નાંખી તેમાં બેસવું. ગરમ પાણીથી ભાગો સાફ કરવા, ગરમ લાગે તેવા ખોરાકનો ત્યાગ કરવો.

ગર્ભાશયના રોગો

સોજો આવવોઃ

ગર્ભાશયને સોજો આવતાં તેમાં પીડા થાય છે. ઝીણો ઝીણો તાવ રહે છે. ઝાડાની સાધારણ કબજીઆત રહે છે. ઋતુ વધારે પ્રમાણમાં આવે છે, તથા પ્રદર થાય છે. આ રોગમાં જુલાબ લેવો, શેક તથા લેપ વિગેરે ઉપાયો અજમાવવા, ખોરાક સાદો અને હલકો લેવો. અળસીની પોટીશ મારવી.

ગર્ભાશયનું બહાર નીકળવું (Prolapse of uterus)

વારંવાર સુવાવડ આવવાથી ગર્ભાશય શકિતહીન અને શિથીલ થઈ જાય છે, અને આમણુની માફક ગર્ભાશય બહાર નીકળી પડે છે. આમ થાય ત્યારે ગર્ભાશયને દબાવી અંદર ચ્હડાવી દેવું અને પાટો બાંધવો. પથારીમાં આરામ લેવો, મહેનતનું કામ કરવું નહિ. ઠંડા

પાણીમાં બેસવું તથા આ રોગ માટે ખાસ બનાવટની આવતી સોગઠી (Pessary) વાપરવી.

ગર્ભવતી અવસ્થા દરમિઆન થતા કોઈ પણ રોગોનો ઇલાજ કરતાં અચકાવું નહિ. ઘણાં લોકો અને ખાસ કરીને ઘરડાં બૈરાંઓની માન્યતા એવી હોય છે કે ગર્ભવતી સ્ત્રીને દવા અપાય નહિ. શા માટે? રોગ કંઈ દવા વિના મટવાનો હતો?

સ્તનનું સૂજી જવું

કોઈ વાર સ્તનમાં દૂધ અથવા લોહી જામી જઈ સોજો થઈ આવે છે, અને બહુ પીડા કરે છે. આને માટે અળસીની પોટીસ મારવી. શેક કરવો, ઝાડો સાફ લાવવા ઉપાયો કરવા. સ્તનમાંથી દૂધ બહાર ખેંચી લેવું અને સુખડ તથા રતાંજળીનો લેપ કરવો.



સામાન્ય રોગો અને તેના ઉપાયો

ચામડીનાં દરદો

શીળસ (Urticaria)

શીળસનાં ચામઠાં સફેદ અગર લાલ રંગનાં હોય છે. શીળસ થાય તે જગ્યા પર બહુ ચળ આવે છે અને બળતરા તથા ચટકા આવે છે. શીળસમાં કોઈને તાવ પણ આવી જાય છે. આ રોગ વારંવાર પણ ઉપડી આવે છે. કોઇ કોઈ વાર બરૂડી બરૂડી જેવું ચામડી પર જણાય છે.

ઉપાયો:—કબજીઆત હોય તો જુલાબ લેવો. પાણીમાં સોડા બાઈ કાર્બ (રાંધવામાં વપરાતો ખારો), પોટાશીઅમ બાઈ કાર્બ વિગેરે નાંખી તેમાં થોડી વાર દર્દીને બેસવાનું કહેવું. રાખમાં પોટાશીઅમ કાર્બોનેટનો ઘણો ભાગ છે માટે તે ભાગ પર રાખ ચોળવી.

ખરજવું (Eczema)

આ રોગ સાધારણ રીતે બહુ જોવામાં આવે છે. ખરજવામાં નામ પ્રમાણે જ ગુણો હોય છે. જે જગ્યાએ ખરજવું થાય છે ત્યાં ખૂબ ચળ આવે છે, કોઈ વાર દુખાવો પણ થાય છે, તેમાંથી પાણી જેવો પદાર્થ બહાર ઝમે છે.

ખરજવાના અમુક પ્રકારો છે. (૧) સાદું ખરજવું (૨) લાલ

ખરજવું (૩) બાળકોને થતું ખરજવું (૪) જીર્ણ (chronic) ખરજવું.

ચામડીને લોહીનું પોષણ ઓછું મળતું હોય અથવા કોઈનો ચેપ લાગ્યો હોય, કે પછી ખરજવા વાળા રોગીની વસ્તુ વાપરવામાં આવી હોય, બીજો કોઈ ત્વચા રોગ થયો હોય વિગેરે કારણોથી ખરજવું થાય છે. ખરજવાના વાહક તરીકે વાળંદ, ધોબી વિગેરે છે. માટે જ આપણે હજામત કરાવી તુરત નાહી લેવું જરૂરી છે.

આ રોગમાં પહેલાં તો શરીરના જે ભાગમાં ખરજવું થવાનું હોય ત્યાં ચામડી જરા રાતી થઈ આવે છે અને ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ એકબીજામાં મળી જઈ મોટા ભાગમાં પ્રસરે છે. ફોલ્લીઓ ફૂટે છે અને તેમાંથી પાણી જેવું પ્રવાહી ઝમે છે. આ જગ્યાએ બહુ ચળ આવે છે અને થોડા દિવસ બાદ ભીંગડાં વળી જાય છે. વળી અમુક સમય બાદ તે ભીંગડાં ખણવાથી નીકળી જાય છે અને દર્દ વધતું જાય છે. લાક્ષ ખરજવું રંગે રતાશ પડતું હોય છે. શરૂઆતમાં ખરજવાની દવા કરવામાં ન આવે તો તે દીર્ઘ (chronic) રૂપ ધારણ કરે છે અને બહુ પીડા ઊભી કરે છે.

ઉપાયો:—ખરજવા વાળા ભાગને સંપૂર્ણ આરામ આપવો. તે જગ્યાને કારબોલીક સાબુથી બરાબર ધોઈ તેના પર બોરીક એસીડનો અથવા પારાનો મલમ લગાવવો, અથવા તુળસી, લીંબુ અને મરી આ ત્રણે વસ્તુને મિશ્ર કરી ચોપડવું જેથી જુનું ખરજવું પણ મટે છે.

લુખસ (Prurigo)

આ બહુ ખરાબ રોગ છે. આ દર્દમાં એટલી બધી ચળ આવે છે કે દર્દી આખું શરીર ખજવાળ્યે જ જાય છે. તેને કયાંય ચેન પડતું નથી. એક મિનીટ પણ ખજવાળ્યા સિવાય રહેવાતું નથી. ઊંઘ આવતી નથી. વારંવાર ખંજવાળવાથી લોહી પણ નીકળે છે

ચામડીનો રંગ બદલાઈ જાય છે અને જાડી થઈ જાય છે. ગુહ્યાવયવો પર આ રોગ થતાં દર્દીને બહુ હેરાન કરે છે અને જીંદગી પર કંટાળો ઉપજાવે છે. આ રોગ થવાનું કારણ અસ્વચ્છતા અને ઝાડા તથા ખોરાક પ્રત્યેની બેદરકારી છે.

ઉપાયઃ—ખંજવાળવાનું તદ્દન બંધ કરવું. ખારા પાણીનો સ્પર્શ પણ ન કરવો કારણ કે ખારા પાણીથી ચળ વધે છે. સાબુ વડે બરોબર શરીર સાફ કરવું. બહુ ચળ આવે તો આલ્કોહોલ અને પાણી સરખે ભાગે મિશ્ર કરી ચામડી પર લગાડવાં. ગંધક પાણીમાં નાંખી તે પાણી વડે સ્નાન કરતા જવું અને ગંધક શરીર પર ઘસતાં જવું.

અળાઈ

અળાઈની ફોલ્લીઓ ઝીણી ઝીણી સુકાઈ ગએલી અને લાલ મ્હોંડાવાળી થાય છે. કોઈ વાર અમુક જ ભાગમાં થાય છે તો કોઇ જગ્યાએ તેનાં શહેર વસેલાં હોય છે. દરદીના ખજવાળવાથી સૂકાઈ ગએલી અળાઈમાં મ્હોં ખૂલી જઈ ખરી પડે છે અને તેમાંથી પાણી નીકળે છે. દર્દીને બહુ જ ચળ આવે છે. આ ઉપદ્રવથી કોઈક જ અજાણ હશે. કેટલાકને અળાઈ થવાની પ્રકૃતિ જ હોય છે. ઉનાળામાં તથા ગંધીઆણાનો વેપાર કરનારને અળાઇ વધારે થાય છે.

ઉપાયઃ—શરીર ઉઘાડું રાખી પવનમાં ફરવું. કારબોલિક સાબુથી બરોબર નાહી શરીર સાફ કરવું. ગરમ અને ઠંડા પાણીમાં બેસી રહેવું. ઝાડો સાફ રાખવો.

બળીઆ–શીળી (Small–pox)

આ રોગ છોકરાંઓમાંજ ઘણે ભાગે થાય છે પરંતુ મોટી ઉંમરનાં માણસો તદ્દન મુકત નથી. જેને એક વાર શીળી નીકળ્યાં હોય તેને બીજીવાર નીકળવા સંભવ નથી. બાળકને શીળી નીકળ્યા

અગાઉ શરીરમાં ઝીણો તાવ રહે છે; બાળક જંપતું નથી. ત્રણ ચાર દિવસ બાદ શરીરના કોઈ કોઈ ભાગ પર ઝીણી ઝીણી ફોલ્લીઓ નજરે પડે છે. પહેલાં તે ખાસ કરીને મ્હોડા પર જણાય છે. ધીમે ધીમે આખા શરીર પર દેખાય છે. શરીરનો રંગ લાલ થઈ જાય છે. શરીરમાંથી ઘી જેવી ગંધ આવે છે. બાળકને ચળ આવે છે પરંતુ બચ્ચાંને ખંજવાળતાં અટકાવવું. દિનપ્રતિદિન ફોલ્લીઓ મોટી થતી જાય છે. નવમે કે દશમે દિવસે શીળીના દાણા ભરાઈ જાય છે અને શરીર સૂજી ગયા જેવું લાગે છે. બાળકને બહુ પીડા થાય છે, ત્યાર પછી એક બે દિવસમાં આરામ આવે છે. ભીંગડાં ન ઉખડે તો તેના પર ઘી ચોપડવું. દાણા ફૂટચા પછી શરીર પર છાંણાની ઝીણી રાખ છાંટવી. દાણા ઉખેડવા પ્રયત્ન કરવો નહિ.

આ રોગ બહુ ચેપી છે, માટે બાળકને આવા રોગનાં બીજાં બાળકોથી દૂર રાખવું. વધારે સલાહ ભર્યું એ છે કે ત્રણેક માસની ઉંમર થતાં બચ્ચાને શીળી કઢાવી લેવાં. એકવાર શીળી કઢાવ્યા પછી ભવિષ્યમાં શીળી નીકળતાં નથી, પરંતુ દર સાત સાત વર્ષે તે જ પ્રમાણે શીળી કઢાવી લેવાં જેથી બીજીવાર થવા સંભવ રહે નહિ.

શીળી નીકળેલા બાળકની બરોબર માવજત ન કરવામાં આવે તો ચેપ બહુ પ્રસરી જાય છે. તેમાંથી બીજા અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. બાળક કાંણું, બહેરૂં, મૂંગુ, આંધળું થઈ જાય છે. કોઈવાર મૃત્યુ પણ પામે છે. આ રોગ બાળકના પર એક મોટી ઘાત જેવો છે માટે માતાએ તે બાબત લક્ષમાં રાખી બરોબર માવજત કરવી અને બાળકને જેમ બને તેમ ચેપમાંથી બચાવવું.

અછબડા (Chicken-pox)

આ રોગ શીળીથી જુદી જાતનો છે. રોગનું ઝેર શરીરમાં

પ્રવેશ્યા પછી લગભગ બીજા કે ત્રીજા અઠવાડીયામાં અછબડા નીકળે છે. શરૂઆતમાં બાળકને તાવ આવે છે અને એ કે ત્રણ દિવસ બાદ છાતી, પીઠ, પેટ વિગેરે જગ્યાએ બારીક છૂટા છૂટા ઘણા દેખાય છે તેનો રંગ લાલ હોય છે. અછબડા સામાન્ય રીતે ચહેરા પર જણાતા નથી. એક બે રોજમાં તેમાં પાણી ભરાય છે, અને ધીમે ધીમે સુકાઈ જઈ ભીંગડાં વળી જાય છે. ભીંગડું (દાળના દાણા જેવું) નીકળી જાય છે પરંતુ શીળી માફક આમાં શરીર પર ડાઘ કે ખાડો પડતો નથી. આ રોગ શીળી કરતાં બહુ હલકો હોય છે. ઘણાં ખરાં માબાપોને તો પોતાનાં બચ્ચાંને અછબડા નીકળ્યાની ખબર પણ પડતી નથી. શીળી તથા અછબડા વિગેરેમાં દવા પાતાં માતાઓ અચકાય છે અને માતાજીની બાધા રાખે છે અને કંઈક ધતિંગ કરે છે, પરંતુ આ પણ રોગની એક જાત છે. ક્ષય માટે કે તાવ માટે કેમ કોઈની માનતા રાખતાં નહિ હોય! આમાં ખાસ દવાની જરૂર પડતી નથી.

ઓરી (Measles)

આ રોગ થયા પહેલાં ઘણા દિવસથી ચેપી તાવ આવવો શરૂ થાય છે અને દરદીને સળેખમ થઈ આવે છે. શરીર પર ગુલાબી રંગનાં ચાઠાં પડે છે. આ રોગ બાળકોને જ થાય છે. મોટી ઉંમરનાં માણસોને થતાં ભયંકર નીવડે છે. આ રોગ ચેપી હોઈ એક માણસથી બીજાને અને દેશથી દેશ પહોંચી શકે છે. એકવાર થયા પછી ભાગ્યેજ પુનરૂક્તિ થાય છે. આવા રોગવાળાં બચ્ચાંને એક ઓરડામાં અળગાં રાખવાં જોઈએ. ઘરનાં માણસોએ તેને અડકતાં બહુ સંભાળ રાખવી, કારણકે નહિતર આ રોગ બહુ પ્રસરે છે. ઓરી ૧૦ થી ૧૪ દિવસ લગભગ રહે છે. દર્દીને સળેખમ થાય છે, છીંકો આવે છે, આંખો તથા ગળું સૂજી જાય છે. અવાજ ઘોઘરો બને છે વિગેરે. પહેલા ચાર દિવસ દરમિઆન પહેલેથી બીજે દિવસે એમ રોગનાં

ચિહ્નો વધ્યે જાય છે. દાણા પહેલાં ચહેરા પર, પછી છાતી પર, ત્યાર બાદ પેટ પર એમ નીચે ઉતરે છે. જેમ વધારે દાણા જણાય તેમ સારૂં. લગભગ ત્રણ દિવસમાં બધા દાણા નીકળી રહે છે ધીમે ધીમે દાણા કરમાવા લાગે છે અને જે ક્રમમાં દેખાયા હોય તેજ ક્રમમાં ઝાંખા પડે છે. ભૂરા રંગનું પડ બંધાઈ અને લોટ માફક દાણા ખરી પડે છે. તાવ ધીમે ધીમે ઓછો થતો જાય છે. કંઈ વધારે પડતાં ચિહ્નો જણાય તો તુરતજ ડૉકટરની સલાહ લેવી. દાણા કાળા જાંબુડીઆ રંગના હોય તો રોગ ભયંકર સ્વરૂપમાં છે અને દર્દી ભયમાં છે એમ જાણવું.

માવજત:

બાળકને એક અલગ ખંડમાં બિછાનામાં રાખવું. ઠંડીથી તેનો બચાવ કરવો કારણકે ન્યુમોનીઆ અથવા ક્ષય થવા વધારે સંભવ રહે છે. તાવ વધારે ચ્હડી જાય તો પાણીના પોતાંથી શરીરને સાફ કરવું (Sponging) ઝાડો સાફ ન આવતો હોય તો હલકો જુલાબ આપવો. મોઢું સાફ રાખવા વારંવાર કોગળા કરાવવા. ઓરીના દાણા નીકળતા અટકે તો ગરમ પાણીમાં થોડો રાઈનો ભૂકો નાંખી તેમાં દર્દીને બેસાડવો.

સળેખમ–શરદી (Coryza, Nasal, catarrh)

સળેખમથી કોઈક જ અજાણ્યું હશે. સળેખમ થવાનાં કારણો:– શરીરે ઉઘાડા ફરવું, બાળપણ, વૃદ્ધાવસ્થા, નબળાઈ, કુટુંબમાં આ રોગનું અસ્તિત્વ વિગેરે કારણોથી સળેખમ થાય છે. શરીરની ગરમી ઓછી થઈ જાય છે અથવા ભીનાં કપડાં પહેરી રાખવાથી, ભેજવાળી ઠંડી જગ્યામાં ફરવાથી, પવનમાં સૂવાથી પણ શરદી થઈ સળેખમ થઈ આવે છે. આમાં ડીલ ભાંગે છે, આળસ આવ્યા કરે છે, માથું દુ:ખે છે અથવા ભારે ભારે લાગે છે, છીંકો આવે છે, નાકમાંથી

પાણી નીકળ્યા કરે છે. કોઈ વાર તાવ પણ આવી જાય છે, ગળામાં તથા સાંધામાં દુખાવો થાય છે વિગેરે. સળેખમમાંથી કેટલીક વાર બીજા ભયંકર રોગો થઈ જવા સંભવ છે માટે તે પ્રત્યે બેદરકારી સેવવી નહિ. સળેખમથી બચવા ખુલ્લી હવામાં ફરવું, જેથી શ્વાસમાં મુશ્કેલી પડે નહિ. નાકેથી શ્વાસ લેવો નાનાં બાળકો માટે આ ખાસ અગત્યની બાબત છે. ઉજાગરો કરવો નહિ. પવનમાં ખુલ્લે શરીરે ફરવું નહિ.

ઉપાયો:—ઠંડાં પીણાં બંધ કરવાં અને ગરમ પદાર્થો લેવા. અમુક સળેખમ બંધ કરનારી દવા (Anti-catarrh) સુંઘવી. સુતી વખતે થોડા સમય પહેલાં પગ ગરમ પાણીમાં રાખવા પછી પગ બરાબર લુંછી ગરમ કપડાંમાં દર્દીને રાખવો. બહાર જતી વખતે ગરમ કપડાં વાપરવાં, ખોરાક હલકો અને પચે તેવો લેવો. ગરમ પાણીની વરાળ નાક તથા મ્હોમાં લેવી.

નસકોરી ફૂટવી—નાકમાંથી લોહી પડવું (Epistaxis)

નાકમાંથી લોહી પડવાનાં કારણો ઘણાં છે પણ સાધારણ રીતે બહુ ગરમી લાગવાથી અથવા નાકમાં કંઈ ઈજા પહોંચવાથી લોહી નીકળે છે, અને માથાપર ઠંડુ પાણી રેડવાથી મટી જાય છે, પરંતુ કેટલાએકને આ રોગ લાગુ પડી જાય છે અને વારંવાર લોહી નીકળ્યા કરે છે.

ખસ (Scabies)

ખસ એ ચેપી દર્દ છે. શરીર પર બહુ જ ચળ આવે છે અને હાથ પગ પર પીળા રંગની ફોલ્લીઓ થાય છે. ખજવાળવાથી આ ફોલ્લીઓ ફૂટી જાય છે અને તેનો ચેપ લાગવાથી વધ્યે જ જાય છે. ગંધકના સાબુથી નહાવાથી તથા ગંધકનો મલમ લગાવવાથી ખસ મટી જાય છે.

તાવ (Fever)

તાવ એટલે શરીરની ગરમીના પ્રમાણનું વધવું. સાધારણ રીતે શરીરની ગરમી ૯૮.૪° ફેરનહાઈટ હોય છે. તાવની ઘણી જાતો છે. અહીં માત્ર અગત્યની જાતો દર્શાવવામાં આવી છે.

મેલેરિયા (Malaria)

આ તાવ બહુ સામાન્ય છે. આ તાવ એક પ્રકારના જંતુથી થાય છે. ખાસ કરીને મચ્છર એ મેલેરીઆ તાવનું જવાબદાર જંતુ છે.

લક્ષણો:—મેલેરીઆના જંતુઓ દર્દીના લોહીમાં પ્રવેશ્યા બાદ દર્દીને શરૂઆતમાં બેચેની લાગે છે, દીલ ભાંગે છે, માથું દુખવા લાગે છે અને શરીરમાં ઠંડી લાગે છે જેથી શરીર ધ્રુજે છે. ધીમે ધીમે તાવની ગરમી વધવા લાગે છે. તાવ ચ્હડવાથી ઠંડી ઓછી થાય છે. આમ એકાદ-બે કે તેથી વધારે કલાક તાવ રહે છે. દરદીને ખૂબ તરસ લાગે છે, કોઈ કોઈવાર તો બહુ જ હેરાન થવું પડે છે. તાવ ઉતરવા લાગે છે ત્યારે શરીરમાંથી પુષ્કળ પરસેવો નીકળે છે અને ધીમે ધીમે દરદી શાંતિ અનુભવે છે. એકાંતરીઓ, તરીઓ વિગેરે મેલેરીઆની જાતો છે.

ઉપાય:—મચ્છરથી ચેતતા રહેવું. મચ્છરદાનીનો ઉપયોગ કરવો. ગંદા પાણીમાં મચ્છરો સારી રીતે પોષણ પામે છે માટે તેવી જગ્યાએ કેરોસીન, ફીનાઈલ વિગેરે ચેપ-નાશક વસ્તુઓ વાપરવી. કવીનાઈન લેવું. લીંમડાની ગળોનો ઉકાળો ૩ થી ૫ તોલા આપવો. તેથી જુનો તાવ પણ જાય છે. તાવ હોય ત્યારે ગરમ ચ્હા, કૉફી વિગેરે આપવાં. માથું દુખતું હોય તો એસ્પીરીન આપવું. બજારમાં મળતાં કેફી એસ્પીરીન, એસ્પ્રો વિગેરેમાં એસ્પીરીન આવે છે. તાવ ઉતર્યા પછી સાત દિવસ સુધી કવીનાઈન લીધે રાખવું તથા ખોરાક અને ઝાડા માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

ટાઇફોઇડ (Typhoid)

આને મુદતીઓ તાવ પણ કહે છે. આ તાવનાં બે રૂપો છે. કોઈને હળવો હોય છે તો કોઈને જીવલેણ નીવડે છે. આ રોગમાં તાવ ઉતરતો જ નથી. આનું મુખ્ય કારણ આંતરડામાં સોજો કે ચાંદું વિગેરે છે. ઝાડાની કબજીયાત અથવા પાણી જેવા ઝાડા થાય છે માટે તેની બરાબર કાળજી રાખવી. આમાં દરદીને ટાઢ વાતી નથી. આ તાવ એકવીસ દિવસ ચાલે છે. ઉથલો મારે ત્યારે બેતાલીસ દિવસ સુધી લંબાય છે. આમાં દરદીની માવજત બહુજ કાળજીપૂર્વક કરવી જોઈએ. બહુ જ તાવ વધી જાય તો તાત્કાલિક ઉપાયો કરવા અને ડોકટરની સારવાર લેવી. તાવ એકદમ ઉતરી જાય તો તે આંતરડામાંથી લોહી વહેવાની સૂચના કરે છે માટે તેવા સંજોગોમાં તુરતજ સારવાર લેવી.

ઉપાયો : દરદીને ખાવાનો ખોરાક બિલકુલ આપવો નહિ. દૂધ, મોસંબીનો રસ તથા ગ્લુકોઝનો છુટથી ઉપયોગ કરવો.

પેટનો દુઃખાવો

પેટમાં દુઃખાવો થવાનાં ઘણાં કારણો છે. સાધારણ રીતે અપચો થવાથી કે કબજીયાતને લીધે અથવા અમુક પ્રકારના ખોરાકને લીધે પણ પેટમાં દુઃખે છે, કબજીઆત હોય તો જુલાબ લેવો. અપચો થયો હોય તો લીંબુ, મરી તથા તુલશીનાં પાનનો તીખો ચહા પીવો ઘીમાં હીંગ મેળવી ખાવી, વગેરે. ઉલટી થતી હોય તો કમળ કાકડીનો સફેદ ગર્ભ લેવો. ટીંચર આયોડીન જે પીવાના ખપમાં આવે છે તેનાં ચારપાંચ ટીપાં દૂધમાં કે પાણીમાં પીવાં. ઝાડા થયા હોય અને અપચાને લીધે હોય તો પ્રથમ જુલાબ લઈ પેટ સાફ કરવું. ગર્ભવતી સ્ત્રીઓએ જુલાબ લેતાં ખાસ સંભાળવું. જુલાબ માટે વિલાયતી મીઠું, એરંડિયું, હીમેજ, મિંઢીઆવળ વિગેરે વસ્તુઓ વાપરી શકાય છે. પેટ પર એરંડાનાં પાન બાંધવાં વિગેરે.

ગુમડાં (Boils)

ગુમડાંની ઘણી જાતો છે. ગંદા પાણીમાં ફરવાથી, અથવા શરીર બરોબર સ્વચ્છ ન રહેવાથી ગુમડાં થાય છે.

ઉપાય: ગુમડાંવાળો ભાગ ગરમ પાણીથી ધોઈ બરાબર સાફ રાખવો. ગુમડું પાક્યું ન હોય તો ઘઉંના લોટની પોટીસ અથવા કુંવારનો ગર્ભ મૂકવાથી પાકી જાય છે. ફૂટી ગયા બાદ બધું પરૂ કાઢી નાંખી મીઠાના પાણીથી (એક કપમાં એક ચમચી) સાફ કરી ગરમ પાણીનો શેક કરવો. ગુમડાંને પાટો રાખવો. ખુલ્લું રાખવાથી અનેક જાતનાં જંતુઓ તેમાં પ્રવેશ કરે છે. ગુમડાંવાળા ભાગને સંપૂર્ણ આરામ આપવો. ઝાડો સાફ રાખવો.

બાળકના ખાસ રોગો

ઉટાંટીયું (Whooping Cough)

બાળકને શરદી લાગવાથી આ દરદ થાય છે. ઉધરસ આવે છે અને બાળક બહુ હેરાન થાય છે આને મોટી ઉધરસ પણ કહે છે.

ઉપાય: ફૂલાવેલી ફટકડી ૫ થી ૧૦ ઘઉંભાર લઈ તેનું પાણી કરી પીચકારીથી ગળું સાફ કરવું. કોડલીવર તેલ આપવું. ખોરાકમાં દૂધ અથવા કાંજી આપવાં.

બાળકનું ભરાઇ જવું (Broncho-Pneumonia)

આ રોગ પણ બાળકને શરદી લાગવાથી થાય છે. આમાં ઉધરસ આવે છે. બળખો થાય છે. પરંતુ બાળક તે કાઢી શકતું નથી તેથી મુંઝાય છે, ગળામાં ખરડ ખરડ એવો અવાજ થાય છે, તાવ આવે છે. ઘણાં છોકરાં આથી મૃત્યુ પામે છે. માટે દવામાં બહુજ ધ્યાન આપવું.

ઉપાય: છાતી પર ગરમ પાણીનો અથવા લુગડાના ડુચાથી શેક કરવો. યુકેલીપ્ટસ અથવા ટર્પેન્ટાઇન ચોપડવું. અતિવિષની કળી અને લવીંગ પાવાં. મધમાં આદુનો રસ મેળવીને પાવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

ગાલપચોળીઆં (Mumps)

આ ચેપી રોગ છે. તેમાં ગાલ સૂજી જાય છે. કોઈવાર તાવ પણ આવે છે, અને ગાંઠો દેખાય છે. ચાર પાંચ દિવસમાં તે મટી જાય છે.

ઉપાય : શેક કરવો. બાળકને જુલાબ આપવો. સોનાગેરૂ વાટીને ગાલ પર ચોપડવો. ખોરાક પચે તેવો આપવો. રેચ આપવા માટે ગરમાળાનો ગોળ બાળકો માટે સારો છે.

આંચકી આવવી (Convulsions)

આંચકી આવવાનાં ઘણાં કારણો છે. આંચકી ખાસ કરીને બાળકોને વિશેષ આવે છે. બાળક પડી જાય તો આંચકી આવે છે. બહુ તાવ હોય, કબજીઆત હોય, પેટમાં જીવડા હોય તેવા સંજોગોમાં પણ આંચકી આવે છે અને છોકરાંના હાથ પગ ખેંચાય છે તથા બાળક બેભાન બને છે.

ઉપાય : કારણ દૂર કરવું. કબજીયાત હોય તો એનિમાથી તુરત ઝાડો કરાવવો. પેટમાં જીવડા હોય તો સેન્ટોનીન ૦ાા થી ૧ ઘઉંભાર આપી બીજે દિવસે જુલાબ આપવો. સેન્ટોનીન વાપરતાં ધ્યાન રાખવું કારણકે તે ઝેરી દવા છે.

અકસ્માતો

આંખમાં જીવડું કે કણું વગેરે પડવું

બહારની કોઈ વસ્તુ આંખમાં ઘણીવાર અકસ્માત રીતે પડી જાય છે. આવે વખતે કદિ પણ આંખને ચોળવી નહિ, પરંતુ એક કાચના પ્યાલામાં મથાળા સુધી ચોકખું ઠંડુ પાણી ભરી તેમાં આંખ ઉઘાડી રાખી ધોવી અથવા આંખમાં પાણીની ધીમી ધાર કરી સ્વચ્છ રૂ અથવા રૂમાલ કે કોઈ કપડાના છેડાથી આંખ સાફ કરવી. ત્યારબાદ આંખમાં ગુલાબજળ નાંખવું.

અચાનક બેશુદ્ધિ માટે

ઘણી નબળા બાંધાની સ્ત્રીઓ ઘરનું કામકાજ કરતાં થાકી જવાથી અથવા રસોડામાં ચુલા પાસેની ગરમી અને ધૂમાડાથી કોઈવાર બેભાન બની જાય છે. આવા સંજોગોમાં સ્ત્રીને ખુલ્લી જગ્યામાં બહાર લાવી તેનાં કપડાં ઢીલાં કરવાં અને મ્હોડા પર પવન નાંખવો. ઠંડા પાણીની છાલકો માથા પર મારવી. ડુંગળી અથવા એમાનિયા કાર્બ સુંઘાડવાં. શુદ્ધિમાં આવ્યા બાદ ચહા, કોફી કે બ્રાન્ડી વિગેરે ઉત્તેજીત પદાર્થો આપવા.

દાઝી જવું

આપણી બહેનોમાં આ તો એક સામાન્ય અકસ્માત થઈ પડયો છે. ફેશનને લીધે કપડાં ઢીલાં અને શરીરથી છૂટાં રહેવાથી તથા લુગડાંના છેડા કામ કરતી વખતે લટકતા રહેવાથી ઘણી સ્ત્રીઓ દાઝી જાય છે. ઘણા ખરા પ્રસંગોમાં દાઝવાનું મુખ્ય કારણ આજકાલનો પિત્તળ ચૂલો (Primus) છે. મહેમાનોની આગતા સ્વાગતા કરવાની ઉતાવળમાં કે પછી ચહા પીવાની ઉતાવળમાં બેદરકારીપણે અયોગ્ય સ્થાને રહેલી વસ્તુ લેવા જતાં સાડીનો છેડો સ્ટવની ઝાળથી સળગી ઊઠે છે. આમ થાય ત્યારે કોઈ પાસે ન હોય તો સ્ત્રીએ જમીન પર આળોટવા માંડવું.

ઘરનાં માણસોને એકદમ બૂમ મારી બોલાવવાં. તેમાં શરમ રાખવી નહિ, દાઝી ગએલી સ્ત્રી પર કદી પાણી નાંખવું નહિ. પરંતુ રાખ કે એવું છાંટવું. તેનાથી એકદમ અગ્નિ ઓલવાઈ જશે. ત્યારબાદ જો શરીર ઉપર માત્ર ઝાળ લાગવાથી લાલ થઈ ગયું હોય તો વેસેલીન કે ઘી લગાવવું–ટૉઈલેટનો સ્નો કે ક્રીમ પણ તાત્કાલિક ચાલી શકે. જો ફોલ્લા થયા હોય તો સાબુથી હાથ બરાબર સ્વચ્છ કરી તે ફોલ્લાઓ ફોડી નાંખવા અને ચામડી કાઢી નાંખવી. દરેકના ઘરમાં મળી શકે તેવું ચહાનું ઉકાળેલું પાણી ઠંડુ કરી તેનાં પોતાં મૂકવાં આમાં ટેનીન નામનું તત્વ છે જે દાઝેલા ભાગ પર પડરૂપે બાઝી જાય છે. જેથી બહારનાં જંતુ ઘા પર અસર કરી શકતાં નથી. તદુપરાંત ટેનીન અથવા ટેનીક એસીડ તંતુ સંકોચક હોઈ લોહી નીકળતું અટકાવે છે. આ સિવાય મીઠા તેલમાં ચુનાની આછ (નીતારેલું પાણી) મિશ્ર કરી તેના પોતાં મૂકવાં.

દાઝી ગએલ સ્ત્રી ગભરાય નહિ (shock) તે માટે તેને આશ્વાસન આપવું અને કુશળ ડૉકટરની સલાહ લેવી.

પ્રાઈમસ ચેતાવતી વખતે ખૂબ સંભાળ રાખવી જોઈએ. પહેલાં પ્રાઈમસની નીચેની ઢાંકણી અથવા વાડકીમાં મેથિલેટેડ સ્પિરીટ નાંખી સળગાવવું. બરોબર તપી રહે એટલે ધીમે ધીમે પંપ મારવો. ઉતાવળે પંપ મારતાં ઘણીવાર મોટો ભડકો થાય છે. કેરોસીન સરખું ન આવે તો પીન મારવી. પીન મારતી વખતે માથું દૂર રાખવું. સળગતા સ્ટવ પાસે જલદી સળગી ઉઠે તેવા પદાર્થો કદી રાખવા નહિ. કેરોસિન ઉમેરવું હોય તો પ્રાઈમસ સળગતો બંધ કરી સહેજ ઠંડો થયા બાદ કેરોસીન નાંખવું.

પ્રાઈમસ હોલવી નાંખ્યા બાદ તેની કળ ખુલ્લી જ રાખવી નહિંતર ગરમીને લીધે કેરોસીન ઉપરથી વહી જશે.

બાળકની માવજત અને બાળઉછેર

માતાની ફરજો (Duties of a Mother.)

'મા'—'માતા' –આહા! કેટલો વ્હાલ ભર્યો શબ્દ! કાને પડતાંની સાથે કોઈ અત્યંત પ્રિય અને પૂજનીય વ્યક્તિ દષ્ટિ સમક્ષ ખડી કરે છે. જગતના મહાન પુરુષો–સાક્ષરો, ન્યાયાધિશો કે બાદશાહોનું સ્થાન પણ માતાના સ્થાન પાસે ગૌણ છે. તેઓ દરેક બાબતમાં સ્વતંત્ર અને અધિકારવાળા હશે છતાં પોતાની માતા પાસે એક બાળક જેવા બની જાય છે, આવી રીતે માતાનું સ્થાન સંસારના બધા સંબંધોમાં ખરેખર અનુપમાનીય, અવર્ણનીય અને સર્વોત્તમ છે.

સ્ત્રીઓએ ફક્ત 'માતા' કહેવડાવવાથી કે બનવાથી માતા નથી થવાતું; પરંતુ માતા બની પોતાના બાળક પ્રત્યેની આદર્શ માતા તરીકેની સઘળી ફરજો અદા કરવાથી માતા થવાય છે. માતાની આ ફરજોના બે વિભાગ પાડી શકાય. (૧) માતા થયા પહેલાં (૨) માતા થયા પછી.

માતા થયા પહેલાં સ્ત્રીમાં પોતે એક ગૃહીણી છે તે છાપ વિશેષ

પ્રબળ હોય છે. જ્યારે માતા થયા પછી પોતે એક માતા છે તે વિચાર પ્રબળ હોય છે.

દરેક સ્ત્રી વહેલી અથવા મોડી માતા થવાની છે માટે ભવિષ્યની એક માતાને જરૂરી એવું શિક્ષણ તેણે સંપાદન કરવું જોઈએ. આજકાલ કોલેજમાં ભણતી છોકરીઓ (કે સ્ત્રીઓ !)ના ભણતરથી માતૃશિક્ષણ ઘણું નબળું રહે છે, અહીં માતૃશિક્ષણ એટલે માતાને યોગ્ય અને જરૂરી એવું શિક્ષણ એ અર્થ છે. બાળકને જે માવજતની જરૂર હોય તે અત્યારે જ શીખી લેવું આવશ્યક છે. સારાં પુસ્તકોનું નિયમિત વાચન કરવાથી, અમુક દૃષ્ટાંતો પરથી પોતાના વિચારો કેળવાય તથા માતાની તરીકેની પોતાની જવાબદારીનું ભાન થાય. પોતાની તંદુરસ્તી નિરોગી રાખવા ખાસ કાળજી રાખવી જોઈએ. અમુક સદ્‌ગુણો કેળવવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. એક સદ્‌ગુણી માતા એ શિક્ષકની બરાબર છે, બલ્કે તેથી વિશેષ છે.

પોતે ગર્ભવંતી બને ત્યારથીજ સ્ત્રીની, એક ભવિષ્યના બાળકની માતા તરીકેની ફરજો શરુ થાય છે. આ સ્થિતિમાં તંદુરસ્તી તરફ દુર્લક્ષ સેવવું જોઈએ નહિ કારણ કે નબળી સ્ત્રીઓ નબળાં બાળકોને જન્મ આપે છે અથવા બાળકના જન્મ વખતે તેને બહુ કષ્ટ સહન કરવું પડે છે. તંદુરસ્તી જાળવવા, નિયમિત આહાર વિહાર, ઉંઘ વિગેરેનું મહત્વ ઘણું છે. બાળકને નુકશાનકારક એવા ગરમ પદાર્થોનો સંપૂર્ણપણે ત્યાગ કરવો જોઈએ. સારા વિચારોનું સેવન કરવું જોઈએ. પોતાનું ચારિત્ર્ય ભવિષ્યના બાળકને દાખલા રૂપ બને તેવું સુંદર હોવું જોઈએ. માતાના વિચારોની અસર ઉદરમાં રહેલા બાળક પર થયા વિના રહેતી નથી.

બાળક અવતર્યા પછી બાળકની સંભાળ તે બહુ અગત્યની વસ્તુ છે. તેને પડતી અગવડતા અથવા દુઃખ મટાડવા યત્ન કરવો જોઈએ. આ અવસ્થામાં સ્વચ્છતા તરફ બરાબર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

બાળકને ઉંઘ, ઝાડો વિગેરે પ્રમાણુસર અને નિયમિત જોઈએ. તેમાં કંઈ પણ ફેરફાર માલુમ પડે તો કોઈ સારા વૈદ કે ડૉકટરની સલાહ લેવી. પોતાને કંઈ રોગ થયો હોય તો તે પ્રત્યે બેદરકારી રાખવી નહિ.

જેમ જેમ બાળક મોટું થાય તેમ તેની સારવાર માતાએ કાળજીપૂર્વક કરવી જોઈએ. આ માટે સ્ત્રીઓને માવજતકલા (Nursing)ના જ્ઞાનની થોડી જરૂર છે. A Nurse can be the best Mother. બાળકને દાંત આવતી વખતે બહુ દુઃખ થાય છે. કોઈ વાર તાવ, ઝાડો વગેરે થઈ આવે છે. આને માટે ચાંપતા ઉપાયો લેવા જોઈએ. બાળકને સરખી રીતે બેસતાં તથા ચાલતાં આવડે તેવી ટેવ પાડવી જોઈએ.

આતો માતાની સામાન્ય ફરજો થઈ. હવે બાળક જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ તેને કેવી રીતે રાખવું જોઈએ તેનો લંબાણુપૂર્વક વિચાર કરીએ.

બાળક ધાવતું હોય ત્યારે

બાળકને ધવરાવવામાં માતાએ બહુ જ નિયમિત રહેવું જોઇએ. ઘણી સ્ત્રીઓ બાળક રડવા માંડે કે તરત તેને ધવરાવે છે, પછી ભલેને બાળકને ભૂખ સિવાય બીજું દુઃખ હોય. બાળક રડતું હોય ત્યારે તેને રડવાનું કારણ શોધી કાઢી દૂર કરવું. બાળક ઉંઘી ગયું હોય તો ધવરાવવા માટે તેને ઊઠાડવું નહિ. તેને ભૂખ લાગતાં તે આપોઆપ જાગી જશે અને રડવા લાગશે. રાતના બાર વાગ્યા પછી ચાર પાંચ કલાક સુધી બાળકને ખાસ કરીને ધવરાવવું નહિ. કેટલીક બેદરકાર સ્ત્રીઓ બાળકને પડખામાં રાખી ધવરાવતાં પોતે ઉંઘી જાય છે ! આમ કરવું નહિ. બાળકને ધવરાવતી વખતે ખોળામાં જ રાખવું. ચાલતાં કે હરતાં ફરતાં બાળકને ધવરાવવું નહિ. બાળકનું પેટ ભરાય તેટલું જ તેને ધવરાવવું જોઈએ.

ધાવણા બાળકવાળી માતાએ ખાટા, તીખા ગરમ એવા પદાર્થો ખાવા નહિ. પોતાને કોઇપણુ રોગ થયો તો બાળકને તેથી થાય છે. ધાવ્યા પછી બાળકને ઉલટી થઈ જતી હોય તો ધવરાવવું.

કોઈ સ્રીને અમુક કારણોને લીધે દૂધ ઓછું આવતું હોય તો હું પાણી ઠંડું કરી તે થોડું થોડું દૂધમાં ભેળવી આપતા રહેવું, દૂધવર્ધક ઉપાયો યોજવા.

પેટ ભરાઇ ગયા બાદ ઘણું ખરું બાળક ઉંઘી જાય છે. તેને સ્વચ્છ ઘોડિયામાં અજવાળા ઓરડામાં સૂવાડવું અને મચ્છર- વાપરવી. બાળક સૂતું હોય ત્યારે પણ અવારનવાર તેના પર રાખવી. બાળકને ઝાડો અથવા પેશાબ થયો હોય તો તુરત કરવું, પવન લાગે તેવી જગ્યામાં બાળકને કદિ રાખવું નહિ.

ની ઉંઘ.

બાલ્યાવસ્થામાં ઉંઘના કલાકો ઘણા હોય છે, સાધારણ રીતે ત બાળક લગભગ ૧૨ થી ૧૮ કલાક સુધી ઉંઘે છે. જેમ મોટું થવા લાગે છે તેમ તેમ તેની ઉંઘ ધીમે ધીમે ઘટતી છે. કોઇ પણ સ્રીએ પોતાના બાળકના મોંમાં રબ્બરની ટોટી ા આપવી નહિ. કદાચ તેજ અવસ્થામાં બાળક ઉંઘી જાય તો મોઢામાં રબ્બરનાં અમુક તત્ત્વો અને જંતુઓ જવાથી અનેક ઉત્પન્ન થાય છે.

ક માટે બીજાં પ્રાણીના દૂધનો ઉપયોગ.

આ પ્રશ્ન પણ કોઈવાર ઉપસ્થિત થાય છે. બાળકની માતાને પ્રમાણમાં દૂધ આવતું ન હોય અને બાળક ભૂખ્યું રહેતું હોય ા જન્મ પછી માતાનું મૃત્યુ થયું હોય તેવા સંજોગોમાં પોષ- બાળકને ગાય કે બકરીનું દૂધ આપવું પડે છે.

આ પ્રાણીઓનું દૂધ તદ્દન ચોકખું હોવું જોઈએ. દૂધમાં થોડું પાણી નાંખી તેને ઉકાળી ઠંડુ કરવું. ત્યારબાદ તેમાં બહુ જ થોડી સાકર નાંખવી અને બાળકને આપવું. ભેંસના દૂધમાં ચરબીનો ભાગ વિશેષ પ્રમાણમાં હોઈ બાળકને બરોબર પચતું નથી.

બને ત્યાં સુધી એક સાફ કરેલી ચમચી વડે જ દૂધ પાવું. કાચની શીશીનો ઉપયોગ ઓછો કરવો. જો જરૂર જ પડે તો આવી શીશી ખાંચાખુંચી વિનાની અને સ્વચ્છ હોવી જોઇએ. બાળકને દૂધ ખાઈ રહ્યા બાદ શીશીને ગરમ અથવા સોડાના પાણીથી ધોઈ, કોરી કરીને મૂકવી. બાળકને દહીં જેવી ઉલટી થતી હોય તો દૂધમાં ઉકાળેલું ઠંડુ પાણી મેળવીને આપવું, અથવા દૂધમાં સોડીયમ સાઈ-ટ્રેઈટ અથવા ચૂનાનું પાણી મિશ્ર કરીને આપવાથી દૂધ પચી જશે. નાની ઉંમરના બાળકને ત્રણ માસનું થતાં સુધી આવું દૂધ બને ત્યાં સુધી ન આપવું.

બજારમાં મળતો દૂધનો ભૂકો (condensed milk).

દૂધનો ભૂકો (condensed milk) આજકાલ આપણાં ઘરોમાં ઘુસવા લાગ્યો છે. આવી જાતના ભૂકા ઘણું ખરું પરદેશથી આવે છે. તેમાં ગ્લેકસો, કાઉ એન્ડ ગેઇટ, કલીમ વિગેરે ઘણી બના-વટો જુદી જુદી કંપનીની બનાવેલી મળે છે. આ ભૂકો વાપરતાં પહેલાં એ જોવું જોઈએ કે એ ભૂકાને બનાવ્યે કેટલો સમય થયો. દરેક દૂધના ડબ્બા નીચે તેના ઉપયોગની તારીખ જણાવવામાં આવે છે. જૂનો ભૂકો કદિ વાપરવો નહિ. દૂધના ડબ્બાને ખોલ્યા પછી થોડા સમયમાં જ તેનો ઉપયોગ કરી નાંખવો અને વાપર્યા બાદ દર વખતે તેનું ઢાંકણું બરોબર બંધ કરવું. આ દૂધ વાપર્યા પહેલાં ડૉકટરની સલાહ લેવી.

દૂધ બનાવવાની રીત.

જેટલું દૂધ બનાવવું હોય તેના પ્રમાણમાં એક પ્યાલા દીઠ એક

ચમચો ભૂકો લેવો. તે ભૂકાને થોડા પાણીમાં ઓગાળી ઘટ પ્રવાહી કરવું. ત્યારબાદ બાકીનું પાણી ઉમેરવું. આ જાતના ભૂકાઓમાં દૂધના તત્ત્વો ઉપરાંત બીજાં પૌષ્ટિક તત્ત્વો જેવાં કે ગ્લુકોઝ, વિગેરે ઉમેરવામાં આવે છે.

બાળકની ઝાડા પેશાબ વગેરેની સંભાળ.

બાળકની તંદુરસ્તી ઇચ્છવી હોય તો માતાએ તેનો ખોરાક, ઝાડો તથા પેશાબ આ અગત્યની ત્રણ બાબતો તરફ દુર્લક્ષ્ય સેવવું જોઇએ નહિ. બાળક નાનું હોય ત્યારે તેને ઝાડો પેશાબ નિયમિત થાય છે કે કેમ તથા કેટલા પ્રમાણમાં થાય છે, તેનો રંગ કેવો છે વિગેરે જોવું જોઈએ. બાળક સમજણું થતાં ધીમે ધીમે પોતાની મેળે આ બાબતો ધ્યાનમાં રાખતાં શીખે છે. ઝાડો બહુ પાતળો આવતો હોય તો પહેલાં થોડું એરંડીયું આપવું. પાતળો ઝાડો આવવાનાં ઘણાં કારણો છે. અપચો હોય. ખોરાક વધારે પ્રમાણમાં લેવાયો હોય વગેરે. કબજીઆત હોય તો તેનો ઉપાય કરવો. પેશાબનું પ્રમાણ તથા નિયમિતતા જોવી. પેસાબની જગ્યા પર બાળક વારંવાર હાથ લગાવે અથવા ખંજવાળે તો જાણવું કે તેને કંઈ દર્દ છે. પથરી થઈ હોય તો આ ખાસ જોવામાં આવે છે. તદુપરાંત જનનેંદ્રિયના અવયવો સ્વચ્છ રાખવા પ્રયત્ન કરવો,

દાંત આવવા.

બાળક છ સાત માસની ઉંમરનું થતાં તેને દાંત આવવા શરૂ થાય છે. બાળક કોઈ પણ કઠણ પદાર્થ મોંમાં પકડી પેઢાંવડે દબાવે છે આથી દાંતની અણીઓ ધીમે ધીમે બહાર નીકળે છે. તંદુરસ્ત બાળકને દાંત કોઈ પણ જાતના દુઃખ વગર નિયમિત રીતે આવે છે. આ વખતે બાળકના હાથમાં રબ્બરનાં કે સેલ્યુલોઈડનાં રમકડાં ન આપતાં, રૂપાના ઘુઘરા, હાથીદાંત અને લાકડાનાં, રંગ વગરનાં રમ-

કડાં આપવાં. રમકડાં વજનમાં હલકાં જોઇએ જેથી બાળકને ઉપાડતાં ત્રાસ ન પડે વળી તે મોંમાં જઇ શકે તેવાં નાના કદનાં ન જોઈએ. આથી પણ ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે બાળકને ગાજર કે શેરડીનો કટકો આપવો જેથી કરડતાં નુકશાન પણ ન થાય તેમ બટકી જઇ મોંમાં પણ ન જઇ શકે. સગડી તથા ઝેરી પદાર્થોથી બાળકને દૂર રાખવું. દિવાસળીની પેટી આપવાની ટેવ ઘણી સ્ત્રીઓને હોય છે. આથી પેટીની બહારની બાજુનો દારૂ તથા બીજાં રસાયણો બાળકના પેટમાં જાય છે. બાળકને રમવા માટે નીચે સૂવાડતાં પહેલાં જોવું જોઇએ કે તે જગ્યા સ્વચ્છ અને જીવજંતુ વગરની છે કે કેમ ? કંઇ પાથરણું કે નાની ગાદલી પાથર્યા સિવાય કદિ પણ બાળકને જમીન પર સૂવાડવું નહિ.

બાળકને નવાડયા બાદ ખુલ્લું પવનમાં લઇ જવું જોખમકારક છે. નવરાવ્યા પહેલાં નાની ઉંમરનાં બાળકના શરીર પર તેલથી મર્દન કરવું અને હાથ પગો વિગેરે લાંબા, સીધા, ઉંચા એમ જુદી જુદી સ્થિતિમાં કરી કસરત આપવી. શરીર બરાબર લુછીને બાળકને તુરતજ કપડાં પહેરાવવાં. સ્વાભાવિક રીતે જ કુમળા બાળક માટે કપડાં વજનમાં બહુજ હલકાં અને ઢીલાં જોઇએ. બાળકના નાક, કાન વિગેરેમાં મેલ હોય તો કાઢી નાંખવો અમુક અમુક દિવસોએ નિયમિત રીતે બચ્ચાંના નખ કાપવા, તંદુરસ્તી જાળવવા જુલાબ આપવો વગેરે. બાળક શરીર ખંજવાળ્યા કરતું હોય અથવા નાકના ટેરવાને વારંવાર ચોળતું હોય તો જાણવું કે તેના પેટમાં જીવડા છે. આને માટે કાળીજીરી વાટી તેનો થોડો રસ બાળકને ધાવણ સાથે પાઇ દેવો. પેટમાં દુખવાથી બાળક રડતું હોય તો સુવાનું પાણી (Gripe water) આપવું. કેટલીક અજ્ઞાન અને જુના જમાનાની સ્ત્રીઓ પોતાના મોંમાં સુવા ચાવી તેનો રસ બાળકને પાય છે, આથી બાળકના પેટમાં તેના ઝેર ઉપરાંત પોતાના મોઢાનું ઝેર પણ આપે

છે. તદુપરાંત કાકચીઓ વાટીને આપવો અને પેટપર ડીકામારી અને એળીયોનું મિશ્રણ લગાડવું. ઝાડો ન આવતો હોય તો તાત્કાલિક ઉપાય તરીકે બાળકની પુંઠેથી સાબુની નાની કટકી સહેજ પલાળી ઉપર ચડાવવી જેથી તુરત દસ્ત આવશે.

બાળક ચાર પાંચ વર્ષનું થાય ત્યારે તેને અમુક અમુક બાબતો જાણવાનું કુતુહલ થાય છે. એન્જીન ગાડી, ઇલેક્ટ્રીક લાઇટ વગેરે તરફ તાકી તાકીને જુએ છે, ધીમે ધીમે તે આવી બાબતોમાં રસ લે છે અને સમજવા પ્રયત્ન કરે છે. આ વયે બાળકને જુદાં જુદાં પશુપક્ષી તથા પ્રાણીઓનું જ્ઞાન આપવું.

બાળક રમતું હોય ત્યારે તેના તરફ દૂરથી ધ્યાન રાખવું કે તે કેવી રમતો રમે છે. તેની સાથે રમતાં અન્ય બાળકો કેવાં છે તે પણ જોવું જોઈએ. કારણ કે "સોબત તેવી અસર" બાળકના ગોઠીયાઓ ચોરી કરતા હોય તો તેને પણ ચોરી કરવાનું મન થાય, જુઠું બોલવાનું મન થાય વગેરે.

બહારના માણસોની ફરિઆદ લાવે તો બાળકને ઉત્તેજન આપવું નહિ પરંતુ સમજાવવું. ત્યારબાદ વધારે સમજણું થતાં તેને પદાર્થ-જ્ઞાન આપવું, અને આંગળીઓ, રમકડાં, કે એવી બીજી વસ્તુઓવડે સામાન્ય અક્કલનું સંખ્યા શિક્ષણ આપવું. સાત વર્ષની ઉંમર થાય ત્યારે તેને નિશાળે મૂકવું. નિશાળમાં તે શું શું ભણે છે તેની દરરોજ તપાસ કરી પ્રશ્નો પૂછવા તથા તેને લખવા કે વાંચવામાં આપેલું કામ નિયમિત કરે છે કે કેમ તે જોવું.

બાળકને જલદી ભણાવવાની હોંસમાં માબાપોએ કદિ પણ બાળકને વારંવાર ટકટક કરવું જોઈએ નહિ, આથી બાળકના મગજ

પર ભણુવાનો બોજો વધારે લાગે છે અને પરિણામે તે માંદું પડે છે તદુપરાંત નિશાળે જવા માટે કે કંઇ કામ કરાવવા માટે લાંચ આપવાનો પ્રયત્ન કરવોજ નહિ કારણ કે ભવિષ્યમાં તેનાં માઠાં પરિણામો આવે છે.

આ સમયે માતાએ પોતે નમ્ર સ્વભાવ, સારી વાણી, તથા સારા સંસ્કારની છાપ પોતાના બાળકપર પાડવી જોઈએ; કારણ કે બાળપણમાં જે સંસ્કારોની છાપ બાળકપર પડે તે કાયમને માટે ટકે છે. બાળક ઘણું ખરું માતાના સંસર્ગમાંજ રહે છે એટલે માતાના વિચારો, તેની ટેવો તથા ગુણોની છાપ છોકરાંઓમાં પહેલાં અને ચોક્કસ પડે છે. જેવું માતાનું વર્તન તે પ્રમાણેજ બાળક વર્તે છે. કેમકે છોકરાંઓમાં અનુકરણ કરવાની શક્તિ વિશેષ પ્રમાણમાં ખીલેલી હોય છે, બાળકને બોલતાં આવડયા પછી પાંચ છ વર્ષની વય સુધી તેને આ પ્રમાણે કેળવણી આપવી જરુરી છે. કોઈ પણ જાતના વ્યસનથી બાળકને દૂર રાખવું, માતા પોતે દિવસમાં ચાર પાંચ વખત ચહા પીએ અને બાળકને તેના ગેરફાયદા સમજાવે તે કદિ બાળકના મગજમાં ઉતરેજ નહિ. કોઈ પણ વસ્તુનો ડર બાળકને બતાવવો નહિ તેને પોતાની મેળે રમતાં, હરતાંફરતાં કરી સ્વાશ્રયી બનાવવા તેની ઉંમરના બાળકો સાથે છૂટું રમવા દેવું.

બાળકમાં અમુક સમજણ આવ્યા પછી તેને પુત્ર અથવા પુત્રી પ્રમાણે યોગ્ય શિક્ષણ આપવું. ઘણુંખરું પુત્રીની કેળવણીનું કામ માતાનું છે; જ્યારે પુત્ર પર પતાની છાપ વિશેષ પડે છે. પુત્રી હોય તો તેને શાળાના શિક્ષણ સાથે ઘરનું અમુક કામકાજ શીખવવું શરુ કરવું જોઈએ. કારણ કે સ્ત્રીનું પ્રથમ કર્તવ્ય ગૃહસંભાળ છે. પુત્ર હોય તો તેને શાળાના શિક્ષણ ઉપરાંત વ્યવહારિક બાબતોમાં નિપુણ બનાવવા વ્યવહારિક કાર્યોની જરુરિઆત સમજાવી તેને તે બાબતમાં

રસ્તો બતાવવો જોઇએ, પુત્રીને અમુક કલા જેવી કે ભરત, ગુંથણ, ચિત્રકામ વિગેરે શીખવવા ઉપરાંત યોગ્ય ઉંમર થતાં શ્વસુરગૃહે કેમ રહેવું, ત્યાં તેની શી શી ફરજો છે વિગેરે સમજાવવું જોઈએ અને પુત્રી પોતાની મુંઝવણો કહી શકે તેટલા માટે તેની સાથે એક બહેન બની રહેવું જોઈએ. પુત્રીને, દિકરી કરતાં એક વહુની માફક કેળવણી આપવી જોઈએ. નમ્રતા, વિવેક, કાર્યદક્ષતા વિગેરે ગુણો ખાસ જરુરના છે.

પુત્ર પ્રત્યેની પણ માતાની ફરજ કંઇ ઓછી નથી, છોકરું જેટલું માનું કહ્યું માને તેટલું બાપનું માનતું નથી કારણ કે તેને માના પ્રત્યે વધારે પ્રેમ હોય છે એટલે તેનું મન દુભાવવા તે તત્પર નથી હોતું. જગતના મહાન પુરુષો જેવા કે શિવાજી, અકબર વિગેરે માતાના સદ્ગુણોથીજ કેળવાયા હતા. એ ન ભૂલવું જોઇએ કે આજનું બાળક એ સમાજનું આવતી કાલનું એક ઉપયોગી અંગ અને જવાબદાર વ્યક્તિ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો માતા એ સમાજની પણ માતા છે.

ખાસ કરીને એવું જોવામાં આવે છે કે જે માતાને બાળકો ઘણી સંખ્યામાં હોય છે તે બધાં નબળાં અને રોગી બહુ રહે છે. આવી રીતે રોગી અને નિર્બળ બચ્ચાંને જન્મ આપવો તે દેશની નિર્બળતામાં વધારો કરવા જેવું છે. માટે દેશને ખાતર પણ બાળકોને તંદુરસ્ત, કસરતબાજ અને સશક્ત બનાવવાં જોઇએ. આમ 'માતા' એ માત્ર 'માતા'જ નથી પરંતુ સમાજનું, દેશનું અને દુનિયાનું એક ઉપયોગી અંગ છે અને આ બધા પ્રત્યેની જવાબદારી સમજી તેણે પોતાનું જીવન ઘડવું જોઇએ.

બાળકો વૃદ્ધાવસ્થાએ પહોંચ્યાં હોય છતાં માતા તે માતા જ છે, અને એક માતા તરીકેના બધા હક્ક તે ભોગવે છે. પછી પોતાનો

પુત્ર જગતનો મહાન સત્તાધિશ હોય કે નેતા હોય કે પછી ભિખારી હોય. બાળકોને સુખી બનાવવાં અને સુખી જોવાં તે દરેક માતાની ઇચ્છા હોય છે પરંતુ તે ઇચ્છા પૂરી પાડવા તેને ઉચિત પોતાની ફરજો અદા કરવી જોઇએ.

સંતતિ નિયમન

ઘણાં સંતાનો થવાથી માતાની તંદુરસ્તી બગડવા પામે છે અને અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. વળી બાળકો નબળાં થાય છે જેથી દેશની પ્રજા પણ દિવસે દિવસે નિર્બળ થતી જાય છે. સંતતિનો ઉત્તમ ઉપાય એ છે કે સ્ત્રીપુરુષોએ સંયમ જાળવવો. એક બાળક હજી ધાવણું હોય ત્યાં બીજું અવતરે તો પહેલા બાળકને ધાવણ મૂકાવવું પડે. આમ બન્નેને પોષણ ન મળે. ઘણી સ્ત્રીઓ છોકરાંઓના ત્રાસથી કંટાળે છે ત્યારે કહે છે કે "આનાં કરતાં છોકરાં ન હોય તો સારું." અરે, પણ ત્યારે સમજો છો ને ઉપાય કેમ નથી લેતાં?

સંતતિ નિયમન માટે બીજો ઉપાય એ છે કે પુરુષ-સંસર્ગ થયા બાદ સ્ત્રીએ પોતાનો ગુહ્ય ભાગ ફટકડીના પાણીથી ધોઈ નાંખવો. પુરુષનો સંપર્ક ઋતુ આવ્યા બાદ ત્રીજા અઠવાડિયામાં સાધવો આથી ગર્ભ રહેવાનો સંભવ ઓછો રહે છે.

ગર્ભપાત

ગર્ભપાત એટલે ગર્ભવતી સ્ત્રીએ ગર્ભનો નાશ કરાવવો. કુદરતી રીતે જ આ એક બહુ જ ખરાબ અને ભયંકર કાર્ય છે. એનું પાપ કંઈ જેવું તેવું નથી. બાળહત્યાનું પાપ એક અમાનુષી કૃત્ય છે. ગર્ભપાત કરાવવાનાં કારણોમાં કાંતો એવું હોય કે સ્ત્રીની તબિયત ખરાબ હોય. આવા સંજોગોમાં યોગ્ય વૈદ્ય કે ડૉક્ટરની સલાહ લેવી.

બીજા સંજોગોમાં ગર્ભપાત કરાવવો તે ગુન્હો છે અને તેના ઉપાયો બતાવવા તે પણ કાયદાથી વિરુદ્ધ છે.

બાળક માટે ઘરગથ્થુ દેશી દવાઓ

આદુ:—પેટમાં દુખવું, પેટમાં વાયુનું પ્રમાણ વધવું. અપચો, સળેખમ વિગેરેમાં વપરાય છે.

ઇંદ્રજવ:—બાળકને લૂ લાગવી, પથરી થવી, તાવ આવવો વિગેરે દરદોમાં બીજાં ઓસડો સાથે વપરાય છે.

એરંડિયું:—જુલાબ આપવા માટે આ એક સામાન્ય દવા છે. એરંડિયાને ગરમ દૂધમાં થોડી સાકર સાથે મેળવીને, અથવા મોસંબીના રસમાં નાંખીને આપવું.

એળીયો:—બાળકનું પેટ ચડી આવ્યું હોય ત્યારે એળીઓ અને ડીકામારી ધાવણમાં અથવા પાણીમાં પાઈ દેવાં.

કાકચીયા:—આ શેકીને અપાય છે. પેટમાં જીવડા હોય, કબજીઆત થઈ હોય, દુખતું હોય વિગેરે સંજોગોમાં ઘસીને આપવામાં આવે છે.

ગરમાળાનો ગોળ:—ગરમાળાના ગોળની લાકડી લઈ તેમાંથી નાનો ટુકડો કાપી બીયાં કાઢી નાંખવાં. ત્યારબાદ ઉપરની કઠણ છાલ કાઢી અંદરનો ગર્ભ પાણીમાં પલાળી બાળકને આપવાથી હળવો જુલાબ લાગે છે.

ઘોડાવજ:—મગજની નબળાઈ, આંચકી વિગેરેમાં પીવાના ઉપયોગમાં આવે છે. સળેખમ થયો હોય, ગળામાં સોજો થયો હોય વિગેરે રોગોમાં પાણીમાં વાટીને બહાર ચોપડાય છે.

જેઠીમધનો શીરો:—બાળકનો રાગ બેસી ગયો હોય અથવા ઉધરસ કે હેડકી આવતાં હોય તો આપવો.

ડીકામારી:—પેટમાં પવન ભરાયો હોય, ઝાડા થયા હોય, અગર જીવડા થયા હોય તેવામાં અપાય છે.

હીંગ:—પેટમાં ચૂંક આવતી હોય, આફરી ચ્હડી હોય, આંચકી આવતી હોય ત્યારે હીંગ પાણીમાં ઓગાળી બાળકને પાવી. તથા ડુંટીની આસપાસ ચોપડવી.

હરડે:—ઝાડાની કબજીઆત, ઉલટી, અજીર્ણું વિગેરે દરદોમાં અપાય છે.

નવીન આચાર્ય.

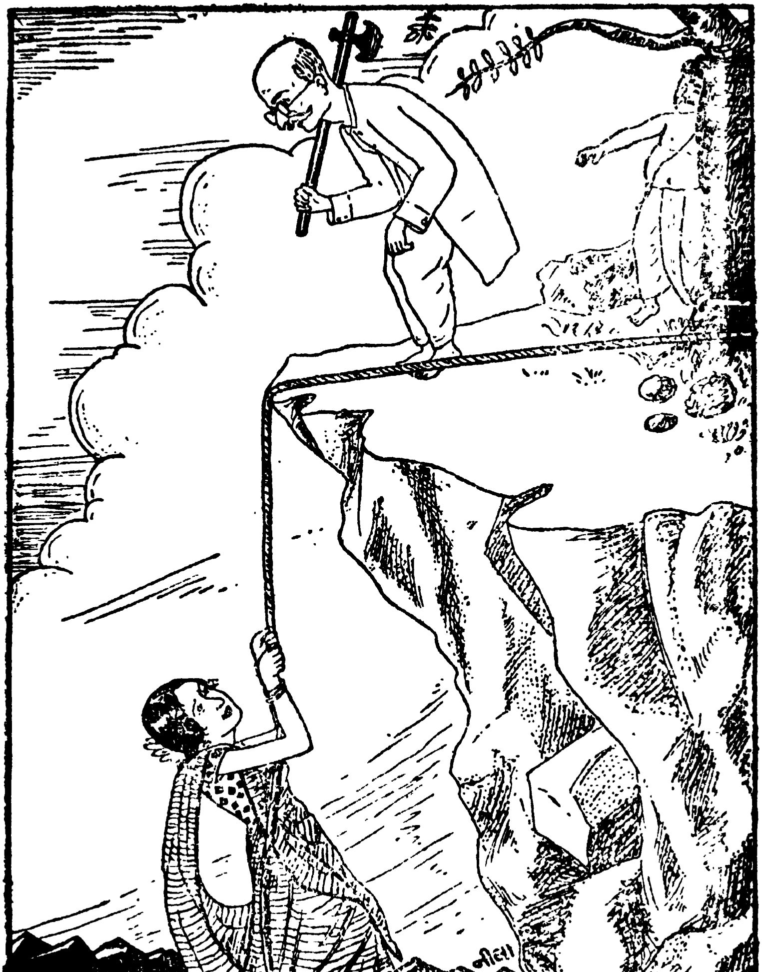




મારું ઘર

[ભાગ ૪ થો]

નારી સમાજ જેટલો સંસ્કારી થતો જશે, પોતાનામાં રહેલી ઉણપોને સુધારતો જશે તેટલો તે સુખી થશે એટલું જ નહિ પણ આખા માનવસમાજને સુખની ઉન્નત ટોચે વિહાર કરાવવા શક્તિમાન થશે. . . . .



● દેશની અને આખીએ માનવજાતની પ્રગતિ માટે સમાજની ગેર-
રીતિઓ અને વહેમોનું ખંડન કરવાની સૌથી પ્રથમ આવશ્યકતા છે,
જુનવાણી પુરુષોના અનેક અવરોધો હોવા છતાં, એ કાર્ય સારામાં
સારી રીતે પરિપૂર્ણ કરવું હોય તો, સ્ત્રીઓ જ કરી શકે તેમ છે.

નારીનું વર્ગીકરણ

કોઇ દાસદાસીઓની તહેનાત અનુભવતી મુલાયમ શૈય્યામાં પોઢે છે. કોઇ હિંડોળે ઝુલતી આરામ કરે છે. ગપ્પાં મારે છે. કોઈ લીલાહારયાના ક્ષેત્રોમાં પતિ સાથે મુક્ત વિહાર કરતી કાર્ય કરે છે તો કોઇ મીલો, ફેક્ટરીઓમાં પરસેવો નીતારી ગુજરાન ચલાવે છે. આમ નારી સમાજ મુખ્યત્વે ચાર વિભાગમાં વહેંચાએલો છે. (૧) રાજા-મહારાજાની રાણીઓ, (૨) મધ્યમ વર્ગની નારીઓ, (૩) ગામડાંની નારીઓ અને (૪) શ્રમજીવી-મજૂરણો. આ સ્રીઓએ પોતાની સામાન્ય ફરજો ઉપરાંત તેમને નારીસમાજની પ્રગતિ માટે શું શું કરવું જોઈએ એ જાણવું ખાસ જરૂરી છે.

રાજા-મહારાજાની રાણીઓ

સાચો પ્રજાપાલક રાજવી રૈયતના પિતારૂપ છે તે જ પ્રમાણે રાણી પણ રૈયતની માતા જેવી છે. જેમ માતા-પિતાએ સીંચેલા સંસ્કારે બાળક ઘડાય છે તે જ પ્રમાણે રાજારાણી પોતાની પ્રજામાં સાચા આદર્શોનું સીંચન કરી તેની ઉન્નતિ માટે તનતોડ પ્રયત્નો કરી શકે છે. રાણીઓનું જીવનસુખ, આનંદ અને ઉલ્લાસથી ભરપુર છે. તેમની જરૂરિયાતો વિનાશ્રમે તેમને મળી શકે છે, એટલે જીવન કોઈ પણ પ્રકારના ધ્યેય વિના ફક્ત રંગરાગમાં વ્યતિત કરતી રાણીઓ તેમને મળેલા મનુષ્ય જીવનનો ખરેખર દુરૂપયોગ કરે છે એમ કહો

શકાય. રાજાની બાબતો સમજવી બહુ જ કઠણુ હોય છે એટલે એ બધી બાબતોથી જાણુકર રહેવા માટે સામાન્ય રીતે રાણીને જ્ઞાતની મુખ્ય આવશ્યકતા છે, તદુપરાંત તેનામાં કુનેહે, સભ્યતા અને રાજાને પસંદ રાખી યોગ્ય સુચન કરવાની તેનામાં આવડત હોવી જોઈએ. જીવન તો દરેકને છે. પરંતુ રાણીને જ્યારે મહાન મહત્તાવાળી અને સુખી જિંદગી મળી છે ત્યારે તે ધારે તેવાં કાર્યો કરવાને શક્તિમાન છે. પછી સામાન્ય સ્ત્રી જેવું જીવન જીવીને મરણુ પામે તો તેના જીવવની કિંમત શી ?

રાણીઓને સામાન્ય રીતે દરેક પ્રકારનું સુખ હોય છે, પરંતુ ઘણીખરી રાણીઓને શોક–એક કે તેથી વધારે–સાંપડે છે. પરંતુ રાણી પ્રથમથી જ પોતાની ચતુરાઈ અને શુશીલતા વડે તેના પતિને વશ કરી લે, તેનામાં જ તન્મય કરી લે તો, તેને પોતાને સંપૂર્ણ સુખ મળે છે. તદુપરાંત, રાજાને સત્કાર્યો કરવાની પ્રેરણા કરી પ્રજા-કીય ઘટતા સુધારાઓ કરાવી શકે છે.

જે રાણી ફક્ત મોજશોખ, વિલાસ, રંગરાગ અને મહામુલાં વસ્ત્રાભૂષણોમાં જ પોતાનું મન રાખે છે તે રાણી દીર્ઘદ્રષ્ટિથી વિચાર કરે તો તેને પોતાને પણુ સમજાય કે આ બધી–મર્યાદા વટાવતી કુટેવો ખરેખર નુકશાનકારક છે. તેને–પોતાને પણુ નુકશાનકારક છે. એટલે દરેક રાણીએ પોતાની જિંદગી સુખમાં ગાળવા અને લોકોપ-યોગી કાર્યો કરવામાં સતત પ્રયત્ન કરતાં રહેવું જોઈએ અને રાજાને તે પ્રમાણે સુચન કરવું જોઇએ,

પ્રથમના સમયમાં રાજાની ગેરહાજરી દરમિયાન રાણીઓ રાજકારભાર સંભાળતી અને કેટલીક રાણીઓ, બેગમો એ પણુ રાજ–ગાદી પર બેસી રાજકારભાર ચલાવ્યો છે. આ જોતાં એ રાણીઓના કળાકૌશલ્યા આવડતતા અને શૌર્યતા પ્રતિ દરેક માણુસને માન પેદા થાય છે.

રાણીઓ એ સામાન્ય રીતે મહારાણા ભીમસિંહની રાણી 'પદ્મિની'નું દૃષ્ટાંત દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખવું જરૂરી છે. તેની પતિભક્તિની એકનિષ્ઠા એનામાં સદા રમી રહેલી છે. અલાઉદ્દીનને છેતરીને પોતાના પતિને તે છોડાવે છે પરંતુ તે અલાઉદ્દીનની દુષ્ટ માગણીને વશ થતી નથી. અને છેવટે પોતાની પવિત્રતાના રક્ષણાર્થે ને પ્રાણની આહુતિ આપે છે. આમ દરેક રાણીએ પોતાની પવિત્રતા સાચવવી જોઈએ અને એમ કરે તો જ તે પતિનો પ્રેમ સંપાદન કરી શકે અને પ્રજાના નારીસમાજમાં પણ તે એક દૃષ્ટાંત રૂપ બની રહે.

રાણી અહલ્યાબાઈ અને ઝાંસીની રાણી લક્ષ્મીબાઈ, ચાંદબીબી અને સુલતાના રઝીઆ, વગેરે સ્ત્રીઓએ તેમની ચતુરાઈ અને હોંશિયારી વડે મહા કપરા સંયોગોમાં પણ ધીરજ અને ખંતથી કામ ચલાવ્યાં છે. ઈંગ્લાંડમાં મહારાણી વિક્ટોરીઆએ તેમની રાજકાર્કિર્દી દરમાન્ય પ્રજાને ઘણી પ્રવૃતિશીલ બનાવી હતી અને હજુ પણ તેમના રાજઅમલ માટે ઇંગ્લાંડના ઇતિહાસમાં 'A Golden period' સોનેરી સમય કહેવાય છે, આમ રાજરાણીઓ પ્રજાના ઉત્કર્ષ માટે દરેક વસ્તુઓ કરવાને શક્તિમાન છે. એટલે તેમણે તેમની ફરજો ખરા દીલથી બજાવવા સદા તત્પર રહેવું જોઈએ.

મધ્યમ વર્ગની નારીઓ

આ નારી સમાજ પણ સામાન્ય રીતે સુખમાં વિહરનારો છે. આમાંની ઘણીખરી સ્ત્રીઓ નોકરો મારફતે ઘર કાર્ય કરાવી પોતે વિલાસી અને આરામી જીવન ગુજારે છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ ઘરકાર્યમાં સ્વાશ્રયી બની ગૃહસંસાર ચલાવે છે. અર્વાચીન સુધરેલો નારીસમાજ જે પોતાને સંસ્કારી અને શિક્ષિત ગણે છે તે સામાન્ય રીતે કોઈ પણ પ્રકારનું ગૃહકાર્ય કરતાં શરમાય છે. તે નિશ્ચિંત અને કામ વિહોણું જીવન જીવવાની ઇચ્છા રાખે છે પરિણામે કેટલાકમાં આદર્શ નારીના ગુણોની અપેક્ષા રહેતાં તેમનાં જીવન વિલાસી બને છે અને

ારિરીક સ્વાસ્થ્ય તેમનું જ નહિ પરંતુ તેમના કુટુંબનું પણ નાજુક મને નબળું રહે છે. દરેક સ્ત્રી એ–ભલે તે બહુ જ શિક્ષિત હોય કે ામાન્ય હોય છતાં પોતાની ફરજો અદા કરવા હંમેશાં તત્પર રહેવું જોઈએ. આ નારી સમાજમાં ખોટી લોકનિંદા અને ગપ્પાં મારવાની વ સાધારણ રીતે વિશેષ પ્રમાણમાં નજરે પડે છે તે તેમણે ત્યજી ઈ એટલો સમય શુભકાર્યો કરવાના વિચાર કરવામાં ગાળવો જરૂરી છે.

મધ્યમવર્ગની ઘણી સ્ત્રીઓએ પોતાનાં કાર્યો અને ફરજો આજ ુધીમાં કુનેહભરી રીતે બજાવેલાં છે. વસ્તુપાળ અને તેજપાળની ્રીઓએ ગૂજરાતમાં તેમના પતિઓ મારફતે ધર્મની વૃદ્ધિ થાય તેવાં ાર્યો કરાવ્યાં છે. પારસીઆનું લેડી આવાંબાઈએ પોતે વિધવા થયા છી પણ તેમના પતિનો સઘળો વેપાર તેમની દીર્ઘદૃષ્ટિ અને ાલાકીથી પુરુષને પણ ઘડીભર શરમાવે એ રીતે કરેલો છે. મહાત્મા ાંધીજીનાં પત્ની–પૂજ્ય કસ્તુરબા તેમની આદર્શ પતિભક્તિ માટે માજે સૌને માન છે. સ્વર્ગસ્થ સ્વરૂપરાણી નહેરૂ, સ્વર્ગસ્થ કમળા હેરૂ, અને શ્રીમતી વિજયાલક્ષ્મી પંડિત જેમણે સંયુક્ત પ્રાંતના એક ્ધાન તરીકે કામ કરેલું છે.

શ્રીમતિ સરોજિની નાયડુ, શ્રી કમળાદેવી ચટ્ટોપાધ્યાય અને ગરવી ૂજરાતનાં પ્રથમ વિદુષી બેન લેડી વિદ્યાગૌરી નીલકંઠ એ બધી ારીઓ મધ્યમ નારી વર્ગમાંથી આવેલી છે અને તેમણે કરેલાં જન-હિતનાં કાર્યો અને તેમણે બજાવેલી તેમની ફરજો દરેક સ્ત્રીએ ધ્યાનમાં ાખવા જેવાં છે. મધ્યમવર્ગની નારીઓ નારીસમાજની ઉન્નતિ માટે ાણું ઘણું કરી શકે તેમ છે અને એ પ્રવૃતિ તેમણે સદાયે અપના-ાવી જોઇએ.

ાામડાંની નારીઓ

આ નારીસમાજ મુખ્યત્વે ખેતી અને તે સંબંધીની બીજી મહેનત કરતાં જીવન ગુજારે છે. ગામડાની સ્ત્રીઓને કુદરતના ખોળે

રમવા, ફરવાનું અને મહેનત કરવાની હોય છે એટલે તેમનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારા પ્રમાણમાં હોય છે. માથે પાણીની હેલ ભરી, ડગલે ડગલે ધરતીને ધમ્ ધમ્ ધ્રુજાવતી ગામડાની નારીને નીરખતાં શહેરમાં ફક્ત મકાનોમાં ભરાઈ રહેલી સ્ત્રીઓને મનમાં ઘણી વખત એવું થતું હશે કે આના કરતાં ગામડાનું જીવન વધારે સારું?

ગામડાનો નારીસમાજ પરોઢિયે વહેલો ઊઠી પોતાના કાર્યમાં પ્રવૃત્ત થાય છે. કોઇ કોઇ સ્ત્રી પ્રભાતિયાં ગાતી ઘંટીના મીઠા રણકારો કરતી દળવાના કાર્યમાં લાગે છે. કોઈ છાશ બનાવતાં પતિને સન્મુખ રાખી ઘમ્મર ઘમ્મર વલોણું ખેંચવામાં એકતાર બને છે. ગામડાંનાં સ્ત્રી અને પુરુષને એક જ પ્રકારનાં કાર્ય કરવાનાં હોવાથી તેઓ હંમેશાં એક બીજાના સહચારમાં રહી આનંદ મેળવે છે.

ગામડાનો નારીસમાજ શિક્ષણની બાબતમાં પછાત છે એટલે ગામડાની સ્ત્રીઓએ સૌથી પ્રથમ પોતાના ઘરની ઉન્નતિ કરવા માટે તનતોડ મહેનત કરીને પણ પોતાનાં બાળકોને શિક્ષણ અપાવવા માટે ખડે પગે તૈયાર રહેવું જોઈએ. 'અમારે મહેનત મજૂરી કરનારાંને બાળકોને કેળવવાની શી જરૂર' એમ માની લઈ બાળકને કેળવણી અપાતી નથી તે ભુલભરેલું છે બાળકને ભણાવવાથી તે હોંશિયાર બને છે. કોઈથી છેતરાતાં નથી. અને એ બાળક ખેતી સંબંધી ભણતર ભણે તો તમે તનતોડ મહેવત મજૂરી કરી જે ખેતરમાંથી દસ મણ કે પંદર મણ અનાજ પકવો છો તે જ ખેતરમાંથી તેની વિદ્યાના જ્ઞાને તે સહેલાઈથી પચાસથી સાઠ મણ અનાજ પકવી શકે. આમ કેળવણી ફક્ત નોકરી માટેની જ હોય છે એવું કંઈ નથી. એટલે ગામડાના નારીસમાજે પોતાની તેમજ ભવિષ્યનાં બાળકોની ઉન્નતિ માટે પોતાના કુટુંબમાં-ઘરમાં સૌથી પહેલાં શિક્ષણ પ્રથાને અપનાવવાની જરૂર છે.

શ્રમજીવી મજૂરણો :

આ નારી સમાજને પોતાના કુંટુંબના નિર્વાહ માટે અન્યનો સહારો—આશરો લેવો પડે છે કોઇના ત્યાં ખાંડવા, દળવા કે વાસણ માંજવાનું કાર્ય કરવાનું કે મીલ વગેરે ફેકટરીઓમાં કાર્ય કરવાનું પણ હોય છે.

આ નારી સમાજે સૌથી પ્રથમ પોતાની પવિત્રતા સાચવવાનું કદાપિ ભુલવું ન જોઈએ. પોતાનાં જેવાં આચરણ હોય તેવી અસર બાળકો પર થાય છે એટલે ધન કમાવા માટે ગમે તેટલી મહેનત-વાળું કાર્ય કરવાનું હોય તો તેથી શરમાવાની કે ગભરાવાની જરૂર નથી પરંતુ પ્રાણ જતાએ પવિત્રતા ન ત્યજાય એ ધ્યેય જીવનમાં સૌથી પ્રથમ રાખવો જરૂરી છે.

આ નારી સમાજમાં ઘણા અવગુણોએ ઘર કરેલું છે. ચાહ, બીડી, દારૂ વગેરેનાં વ્યસન આ નારી સમાજમાં ઘણે સ્થળે જોવામાં આવે છે. પરંતુ આવી કુટેવોને વશ થવું એમાં નારીની—સ્ત્રીની સાચી શોભા નથી એ લક્ષમાં રાખવા જેવું છે.

તેમનાં ઘરમાં અસ્વચ્છતા, અવ્યવસ્થા અને મલિનતા નજરે પડે છે. તેમનાં બાળકો નાગાં ફરતાં કે ગંદાં કપડાં પહેરેલાં દેખાય છે. એ એક શોચનીય વાત ગણાય. આ સ્ત્રીઓએ ઘરની સ્વચ્છતા, બાળકોની કેળવણી અને પતિનો સુલભ સહકાર કેમ પ્રાપ્ત કરી શકાય તે બાબત સમજવી જરૂરી છે. જ્યાં જુઓ ત્યાં જણાય છે કે જ્ઞાન—કેળવણી વિના સુખ નથી મળતું એટલે આ નારી સમાજે પણ કેળવણીને અપનાવી જીવન સુખમાં અને સરળ રીતે વહી શકે તે બાબતનું જ્ઞાન મેળવવું જરૂરી છે.

સંક્ષિપ્તમાં પ્રત્યેક નારીએ દીર્ઘદૃષ્ટિ અને ચાલાકીથી, પોતાનું, પોતાનાં કુટુંબીઓનું, પોતાના ગામનું, પોતાના જીલ્લાનું, પોતાના પ્રાંતનું અને પછી પોતાના દેશનું ભલું કેમ થાય—તેમની ઉન્નતિ કેમ થાય એનો સતત ખ્યાલ રાખી પોતાની યોગ્ય ફરજો બજાવવા ખડે પગે તૈયાર રહેવું જોઈએ.

આનંદીબેન—એક સુધારક

અષાડ સુદી અગિયારસથી છોકરીઓનાં ગોર્યવ્રત શરૂ થઈ અષાડ સુદી પૂર્ણિમાએ સમાપ્ત થાય છે. આ દિવસ દરમિયાન છોકરીઓ ખેલે કૂદે છે અને આનંદ મેળવે છે. મોટેરાંને પણ નાની કુમારિકાઓના ઉત્સવમાં ભાગ લેવાનો હરખ સમાતો નથી એટલે આ વખતે આનંદીબેનના સહવાસમાં આવેલી બેનોએ તેમનો ઉપદેશ સાંભળવા માટે એ દિવસો માટે ખાસ કાર્યક્રમ ગોઠવ્યો હતો. આનંદીબેન હવે તો પ્રખર સુધારક થઈ ગયાં હતાં. સમાજની અને દેશની ઉન્નતિ માટે તે તનતોડ પ્રયત્ન કરતાં હતાં. ઘણા ખરા પ્રસંગે અને મોટી મોટી મિટીંગોમાં પણ સ્ત્રી–ઉન્નતિ વિષયક ભાષણો આપતાં હતાં. એટલે સમાજનાં દુષણો કયાં કયાં છે અને તે કેમ નિવારી શકાય તે વિષયો આનંદીબેન સરળ રીતે સમજાશે એમ સૌ સ્ત્રીઓ, કુમારિકાઓ, પરણિત સ્ત્રીઓ અને વૃદ્ધાઓ પણ તેમને સાંભળવા બહુજ આતુર હતી.

અગિયારસની પ્રથમ રાત્રીએ બધી સ્ત્રીઓ ભેગી થઈ એટલે લતા બહેને કહ્યું. 'આનંદી બેન ! સમાજનાં દુષણો ટાળવા માટે સ્ત્રીઓએ શું કરવું જોઈએ અને એ દુષણો વડે શા શા ગેરફાયદાઓ છે તે અમને સમજાવો તો સારું.'

આનંદીબેને કહ્યું, લતાબેનનો પ્રશ્ન સ્ત્રીઓને ખૂબજ લક્ષપૂર્વક સમજવો જરૂરી છે.

સમાજ કે દેશની ઉન્નતિ સ્ત્રીઓના જ હાથમાં છે એટલે સ્ત્રીઓ જેટલાં દુષણો ટાળી શકે તેટલો માનવજાતની પ્રગતિ થઈ શકે તેમ છે. આજે આપણે સમાજના એક ભયંકર દુષણ 'બાળ-લગ્ન'ની વાત અહીં ચર્ચીએ.

બાળલગ્નની પ્રથા કયાંથી આવી ?

'આનંદીબેન! આ પ્રથા તો પરાપૂર્વથી ચાલતી આવે છે તો શું આપણા ઘરડાં ગાંડાં હશે? શીવકોર બા આ પ્રથા તો પ્રાચીન કાળથી તો નથી જ ચાલતી આવતી કારણકે બાળલગ્નની પ્રથા ખરેખર આવકારદાયક નથી આ પ્રથાએ હિંદમાં નરનારીનાં નૂર લૂંટી લીધાં છે અને તેનાથી ઘણાં ગંભીર પરિણામો આવે છે.

મનુ ભગવાને કહ્યું છે કે :

त्रीणि वर्षाण्युदिक्षित् कुमार्यृतुमती सती ।
उर्ध्वं तु कालादे तस्माद्विदेत सद्रृश पतिम् ॥

કન્યા ઋતુમતી થયા પછી ત્રણ વર્ષ સુધી એજ પ્રમાણે કન્યા-વસ્થામાં રહે અને ત્યારપછી પોતાનાં યોગ્ય પતિને પ્રાપ્ત કરે.

આમ શાસ્ત્રો અને સ્મૃતિઓના આધારે એટલું તો સિદ્ધ થાય છે કે કન્યા પંદર વર્ષની થાય ત્યાં સુધી એ લગ્નને લાયક નથી. અને પ્રાચીન કાળમાંએ આ પ્રથા કયાંયે દષ્ટિગોચર થતી નથી. મારા માનવા પ્રમાણે હિંદના ઇતિહાસમાં મહાન રાજકિય અને ધાર્મિક ફેરફારો જે અરસામાં થવા માંડયા એ અરસામાં બાળલગ્નની પ્રથા અમલમાં આવેલી જણાય છે. કન્યાની સંભાળ અને દેખરેખ રાખવાનું કાર્ય એ સમયે કઠણ અને ભય ભરેલું જણાવાથી કન્યાઓને નાની

ઉંમરે પરણાવી માબાપ નિશ્ચિંત બનતાં. રાજાઓ દુષ્ટ ચારિત્રશાળી બનવા લાગ્યા અને પરધર્મી રાજાઓ પણ કન્યાને સુંદર દેખી તેમની સાથે પરણાવવાનું માગું કરવા લાગ્યા, કે તેમનાં હરણ કરવા લાગ્યા. એટલે કન્યાને નાની ઉમ્મરથી જ પરણાવેલી હોય તો, છોકરી પરણાવેલી છે એટલે ધર્મનો બાધ ગણી રાજાઓની માગણી નકારી શકાય. એટલા માટે કન્યાઓને બાળપણથી જ પરણાવવાની પ્રથા દાખલ કરી હોવી જોઈએ.

પરંતુ હવે એ જમાનો નથી. એતો ગયો અને એનો સાથે એના સમયમાં પ્રગટ થએલી ગેરપ્રથાઓ તો જવી જ જોઈએને ? પરંતુ આપણી અજ્ઞાનતાને પરિણામે આપણે જે પ્રથા પકડી છે તે હજુએ મુકી શકતાં નથી. એ કેટલી બધી શોચનિય વાત ગણાય ? જેમ જેમ કેળવણીનો પ્રચાર થતો જાય છે તેમ તેમ આ પ્રથા ઉખડતી જાય છે એ આપણું સદ્‌ભાગ્ય છે.

ગંભીર પરિણામ

'આનંદીબેન ! બાળલગ્નની પ્રથાથી સમાજને શું નુકશાન થાય છે તે અમને સમજાવો. ચપળાબેને કહ્યું.

બાળલગ્નની પ્રથા જ્યારથી હિંદુઓએ ધર્મને નામે શરૂ કરી દીધી છે ત્યારથી પ્રજા બહુજ નબળી અને નિસ્તેજ થવા માંડી છે. પરિણામે જગતનાં ઇતર દેશો કરતાં હિંદનાં બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધવા લાગ્યું; તદ્દુપરાંત સમાજમાં વટાળપ્રવૃતિ, ગર્ભપાત અને વેશ્યાઓની સંખ્યામાં પણ વધારો થવા લાગ્યો.

અપરિપકવ બુદ્ધિ અને વીર્યવાળાં સ્ત્રી–પુરુષના સમાગમથી જે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય તે પ્રજા નિર્બળ, નિર્માલ્ય અને નિસ્તેજ નીવડે એમાં કંઈ આશ્ચર્ય પામવા જેવું નથી અને અપરિપકવ ઉમ્મરનાં સ્ત્રી–પુરુષનાં ઘણાંખરાં બાળકો બાળપણમાંજ મરી જાય એ પણ નવાઈ ભરેલું નથી.

'સો શરદો જીવો'નો મંત્રોચ્ચાર કરનાર દેશનાં બાળકો આજે વહેલાં મરણ પામે છે તેનું કારણ ફક્ત બાળલગ્નો છે.

બીજા દેશોના બાળકોનાં મરણ પ્રમાણ કરતાં હિંદનું બાળમરણ પ્રમાણ કેટલું વિશેષ છે તે મેં થોડા વખતપર ક્યાંક વાંચેલું છે અને મને એ યાદ પણ છે. એક સેકંડમાં સો બાળકોમાંથી ઈંગ્લાંડમાં ૭ બાળકો મરણ પામે છે. ફ્રાન્સમાં ૮, જર્મનીમાં ૧૦ અને આપણા હિંદમાં ૧૬ બાળકો મરણ પામે છે. આપણા દેશમાં બાળમરણ પ્રમાણ વિશેષ હોવાનું કારણ બાળલગ્નની પ્રથા જ છે.

પ્રથમ સુવાવડ

આનંદીબેન ! બાળલગ્નના પરિણામે બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધે છે તેમ પ્રથમ પ્રસુતિ વખતે ઘણી સ્ત્રીઓનાં મરણ થાય છે તેનું કારણ પણ એ જ હશેને ? સુધારા વૃત્તિવાળા શાન્તાબેને પૂછ્યું.

'હા, બાળલગ્નથી બાળકોનું મરણ પ્રમાણ વધારે છે તેમજ પ્રથમ સુવાવડે મરનારી સ્ત્રીઓનું પ્રમાણ પણ એના કારણેજ મોટું છે. આનંદાબેને કહેવા માંડયું.

સ્ત્રીના ગુહ્યાવયવના સ્નાયુઓ અને તેના ગર્ભાશયની દીવાલ લગભગ અઢારથી વીસની ઉમ્મરે સંપૂર્ણ વીકસે છે અને એ ઉમ્મર પહેલાં સ્ત્રીઓ પ્રસુતિનો ભાર સહન કરવા માંડે તો પ્રસવતી વેળાએ તેને અસહ્ય વેદના થાય છે. ઘણી વખત પ્રસવ જલદી થતો નથી એટલે ગર્ભને કાપીને પ્રસુતિ કરાવવી પડે છે, પરિણામે સ્ત્રી પહેલીજ સુવાવડમાં મરણ પામે છે. અપરિપક્વ ઉમ્મરે ગર્ભ રહે તો ક્યારેક સ્ત્રીઓને કસુવાવડ થઈ જાય છે તેમજ કોઈ કોઈવાર બાળક મરેલું પણ જન્મે છે. અને કદાચ જીવતું જન્મે તો તે દુર્બળ શરીર, દુર્બળ ઈન્દ્રિયોવાળું અને અલ્પાયુષી હોય છે.

એક આંકડાશાસ્ત્રીના જણાવ્યા પ્રમાણે બાળકોનો જન્મ આપતી

સ્ત્રીઓનું મરણ પ્રમાણ હિંદમાં એક હજારે ૨૦ નું છે, આ કેટલું બધું ભયંકર ગણાય ! આ બધાનું મુખ્ય કારણ બાળલગ્ન છે. આ બધી વસ્તુઓ દરેક માણસે જાણવા જેવી છે અને તે સમજીને બાળ-લગ્નની પ્રથા બંધ કરવા સુધરેલા અને અભણ એમ દરેક સ્ત્રીપુરુ-ષોએ નક્કીજ કરી નાખવું જોઈએ.

અન્ય ઉપાધિઓ.

આનંદીબેન ! બાળલગ્નથી બીજી કંઈ મુશ્કેલીઓ સાક્ષાત્ થાય છે તે હવે કહો. કુસુમબેને કહ્યું.

બાળલગ્ન કરવાથી સૌથી પ્રથમ તો વરકન્યાના માબાપોનેજ શોષવું પડે છે. આજે તો ફલાણા ભાઈનાં સાસુ આવ્યાં છે, આજ તો સસરા આવ્યા છે, જેઠ આવ્યા છે, એમનાં છૈયાં છોકરાં આવ્યાં છે, આમ નાની વયે છોકરાનું લગ્ન કર્યું હોય એટલે ઉપરનાં સંબં-ધીઓ આવે એટલે તેમને માટે જ્યારે આવે ત્યારે પાકું મિષ્ટાન પાણી બનાવવુંજ પડે. સાથે નાનાં છોકરાં હોય તો તેમને આર્થિક સ્થિતિ પ્રમાણે રૂપિયો, બે રૂપિઆ કે ચાર રૂપિયા આપવા પડે.

વેવાઈને ધોતીયાં લેવાં પડે, વેવાણને સાલ્લો લેવો પડે અને એ જ પ્રમાણે સારો કે મધ્યમ સ્થિતિવાળો માણસ આ બધું તો નિભાવી શકે પરંતુ ગરીબ સ્થિતિના માણસોની બૂરી દશા બેસે છે. સત્કાર કરવામાં કચાશ રહે તો લોકો કરેલો સંબંધ તોડી નાખે છે અને થએલો સંબંધ તુટી જશે તો ફરીથી કોઈ સારો માણસ કન્યા આપશે કે લેશે નહિ એ બીકથી ગરીબ લોકો પણ આર્થિક મુશ્કે-લીઓ અનુભવતાં વરકન્યાનાં સગાં વહાલાંને ઘટતો સત્કાર કરવા તૈયાર રહે છે. તદુપરાંત ઘરેણાં બનાવવા પાછળ પણ પૈસા ખરચવા પડે છે. ગામડાંઓમાં ઉપર મુજબની સ્થિતિ વિશેષ પ્રમાણમાં છે.

આ પ્રથા કેળવણીના કાળરૂપે છે. જ્યાં બાળલગ્ન છે ત્યાંથી ભણતર વેગળું જ નાસે છે. સ્ત્રી અને પુરુષ બંને નહિ જેવાં ભણેલાં કે અભણ રહેવાથી પ્રજા દિનપ્રતિદિન પ્રગતિ કરવાને બદલે અવનતીના પંથે વિસરતી ચાલી. આપણી આજની દુર્દશા એને જ આભારી છે.

બાળલગ્ન કરેલાં હોય અને સ્ત્રી કરતાં પુરુષ નાની ઉમ્મરનાં હોય તો તેમના સંસારનું સત્યાનાશ વળી જાય છે. વળી સ્ત્રી અગર પુરુષ તેમનાં રહેલી અજ્ઞાનતાથી ઉદ્ભવેલી કુટેવોના લીધે જો તેઓ રોગિષ્ટ હોય તો તેમને પરસ્પર સહન કરવું પડે છે.

ગુજરાન ચલાવવા માટે દ્રવ્યો પાર્જનની જરૂર છે. અને અમુક વર્ગોમાં કેળવણી પ્રાપ્ત કરેલી ન હોય તો તેનના માટે પૈસા કમાવાનું મુશ્કેલ બને છે. રોજગાર માટે જ્યાં ત્યાં ફાંફાં મારવાં પડે છે અને મહામહેનતે ખાવા પુરતું તે કમાઈ શકે છે એટલે આ પ્રથાવડે યુક્ત થએલાં સ્ત્રી–પુરુષોનો સંસાર કજીયાકંકાસથી ભરેલો રહે છે.

'બોલો શીવકોર બા હવે તમને બાળલગ્ન પ્રથા ગમે છે?' આનંદીબેને પૂછ્યું.

બાળલગ્નના ખંડન માટે:

'ના, શીવકોર બાએ કહ્યું, બાળલગ્નો આટલાં બધાં નુકસાનકારક છે. એ તો મેં આજે જ બરાબર જાણ્યું, હવે મને લાગે છે કે આ પ્રથા આપણે જરૂરથી બંધ કરવી જોઇએ એને માટે આપણે શું કરવું જોઇએ એ વિષે હવે તમે કહો.'

શીવકોરબા જવાબથી આનંદીબેન, ખુશ થયાં. તેમણે કહેવા માંડ્યું. આ પ્રથા બંધ કરાવવા સ્ત્રીઓજ શક્તિમાન છે. લગ્ન વગેરે બાબતોમાં પણ સ્ત્રીઓ કહે તેમજ પુરુષો કરે છે એટલે આપણે બાળ-

લગ્ન કરવાની વાત જ ન કરીએ તો તે તેના કામમાં એ પ્રશ્નને ઉપાડશે જ નહિ.

તદુપરાંત આપણામાં હજુએ પુત્ર જન્મ વખતે આનંદ ઉત્સવ થાય છે, જ્યારે પુત્રી જન્મથી માબાપના દીલમાં ઉદ્વેગની લાગણી પ્રસરે છે. તેના તરફ સામાન્ય રીતે તિરસ્કાર દર્શાવાય છે. જન્મથી જ પોતાને માટે તિરસ્કાર દર્શાવાતો નિહાળી પુત્રીને પોતાના હલકા લોહીનું હંમેશાં ભાન રહ્યા કરે છે. એટલે પ્રત્યેક માબાપે પુત્ર યા પુત્રી હોય પરંતુ તેમને સરખી રીતે ઉછેરવાં અને કેળવવાં જોઇએ જેથી તેમને પોતાની જાત વિષેનું જ્ઞાન જલદી પ્રાપ્ત ન થાય.

કેટલાક અજ્ઞાન માબાપો પુત્રી અવતરી કે તરત જ હોળીના હારડા અને દિવાળીની માટલીઓ ખાવાની હોંશ કરે છે. પાંચ સાત વર્ષની ઉમ્મરે છોકરીઓ ઢીંગલાઢીંગલીઓનો સંસાર ચલાવવાની રમતો રમે છે. અને પછી આઠ દસ વર્ષની ઉમ્મરે માબાપો તેમને પરણાવી દે છે. આ બધી વસ્તુઓનો ત્યાજ્ય કરી માબાપોએ ખરીરીતે કન્યાઓમાં સુસંસ્કાર સીંચી તેમને કેળવણી આપવા લક્ષ રાખવાની જરૂર છે. એક ફ્રેન્ચ લેખકે કહ્યું છે કે 'પુત્ર કેળવાયાથી એક વ્યક્તિને લાભ થાય છે, જયારે પુત્રી કેળવાયાથી અનેક વ્યક્તિઓને લાભ થાય છે.' આ સુત્ર દરેક બેનોએ ધ્યાનમાં રાખવું જરૂરી છે. પુત્ર અને પુત્રીનાં મન પ્રથમથી જ કેળવણીમાં રોકી રાખવાથી તેમનું લક્ષ બીજી બાબતમાં જલદી જતું નથી પરિણામે તેઓ સારી રીતે કેળવણી લઇ શકે છે અને યોગ્ય ઉંમર થતાં લગ્ન સંબંધથી જોડાઈ જીવન પણ સુખ અને સરળતાથી વહાવી શકે છે.

અપરિપકવ ઉમ્મરમાં સારાસાર ગ્રાહ્ય કરવાનું બહુ જ મુશ્કેલ છે એટલે નાનાં બાળકોને નાટકસીનેમા બતાવવાનો શોખ કદી રાખવો નહિ. નાની ઉમ્મરનાં બાળકો આ બધી વસ્તુઓ નિહાળી

જાતિય ભાવનાને પોષવા માંડે છે. તદુપરાંત માતાપિતાએ તથા મોટેરાંઓએ પણ ઘરમાં શુદ્ધ અને એટલું સંસ્કારી વાતાવરણ રાખવું જોઈએ કે જેથી પુત્ર યા પુત્રી જાતિયભાવના જલદીથી ગ્રહણ કરી ના શકે.

સંક્ષિપ્તમાં અજ્ઞાન સ્ત્રીઓએ લ્હાવા લેવાનો દુષ્ટ વિચાર સદંતર માટે ત્યજી દેવો જોઇએ. પોતાનાં બાળકો ભણીગણી હોંશિયાર થાય એ જ બાબત લક્ષમાં રાખી કાર્ય કરે તો બાળલગ્નની પ્રથા આપોઆપ નાશ પામે. સરકાર તરફથી પણ એ પ્રથાના નાશ માટે પગલાં લેવાયાં છે એ આપણા સદ્‌ભાગ્યની વાત છે. આ પ્રથા બંધ થાય તો બાળકો, સમાજ અને આખોદેશ સુખ અને શાન્તિમાં રમ્યા કરે. બધી બેનો આ બાબતનો ખ્યાલ કરી બાળલગ્નની પ્રથાનું ખંડન કરવા પ્રયત્ન કરશે એમ હવે હું માનું છું. આવતી કાલે રાત્રે હું તમને આપણી વિધવા બેનોની દુઃખદ સ્થિતિનો પરિચય કરાવીશ.' આટલું કહી આનંદીબેને તેમનું આખ્યાન સંપૂર્ણ કર્યું, એટલે સૌ ઊઠયાં અને માંહોમાંહે વાતો કરતાં વિખરાવા લાગ્યાં.



વિધવા

બીજા દિવસે આનંદીબેનની સાંભળેલી વાતો બધી સ્ત્રીઓ નવરાશની વખતે ભેગી થઈ જ્યાં ત્યાં કરવા લાગી. એટલે બીજી સ્ત્રીઓને પણ આનંદીબેનના શબ્દો સાંભળવાની જીજ્ઞાસા વધવા લાગી. રાત્રિ પડી એટલે નિયત સમયે ગર્બ કાલ કરતાં આજે તો નારી સમૂહ આનંદીબેનને સાંભળવા માટે ઊભરાવા લાગ્યો. સાંભળનાર સ્ત્રીઓની સંખ્યા મોટા પ્રમાણમાં હતી. બધાં શાંત થઈ વ્યસ્થિત ગોઠવાઈ ગયાં એટલે આનંદીબેને કહેવા માંડ્યું. ' બેનો ! મેં તમને ગઈ કાલે વિધવા સ્ત્રીઓ માટે કહેવાનું કહેલું હતું. વિધવાની સંખ્યામાં વધારો કરનાર પણ બાળલગ્ન છે. એના માટે મેં એક જગાએથી આંકડા તારવ્યા છે, અને તે હું લખી લાવું છું. તે તમે સાંભળો.

આયુષ્ય	મરણ પ્રમાણ
૧ માસથી ૧૨ માસ સુધીનાં	૧૭૦૧૪
૧ વરસથી ૨ વરસ સુધીનાં	૮૫૩
૨ વરસથી ૩ વરસ સુધીનાં	૧૮૭
૩ વરસથી ૪ વરસ સુધીનાં	૬૨૭૩

૪	વરસથી ૫ વરસ સુધીનાં	૧૭૭૦૩
૫	વરસથી ૧૦ વરસ સુધીનાં	૬૪૨૪૦
૧૦	વરસથી ૧૪ વરસ સુધીનાં	૨,૬૪૦૨૫

આ પ્રમાણે બાળકોનું મરણ પ્રમાણ છે.

આ હિસાબે બાળલગ્નના પરિણામે કેટલી છોકરીઓ વિધવાઓ થતી હશે તેનો ખ્યાલ કરો.

વિધવાઓની સ્થિતિ

તમે ખીલા વગરની ગાય કલ્પી શકો છો? તમે જ કહેશો કે ગાય તો ખીલે જ શોભે. ત્યારે જીવનભર નધણિયાતી સ્ત્રી–જેને જીવનમાં કોઈ જ આનંદ નથી, એવી કાયમી રંડાપાવાળી વિધવાનું અકથ્ય અને અવર્ણનિય દુઃખ તમારી કલ્પનામાં કદી નહિ આવે! આપણા સમાજમાં સ્ત્રી વિધવા થયા પછી તેને આયા, ધોબણ કે રસોયણ સિવાય બીજું કામ જ શું સોંપાય છે? વિધવા સ્ત્રી જો પુત્રપરિવારવાળી હોય તો ઠીક છે, પરંતુ પેટ માંડેલું ન હોય તો ઘણે ભાગે એવી વિધવાઓને સાસરામાં રહેવાનું હોતું નથી. સાસરીઆમાં તેને હલકા અને દુષ્ટ પગલાની માની તેનો તિરસ્કાર કરે છે, પોતાને ત્યાં ન રહે એ માટે આડકતરા પણ ઘણા ઉપાયો કરે છે. પિયરમાં પણ એ બિચારીને દુઃખી જીવન ગાળવું પડે છે. પિયરમાં એ ઘરનું કામકાજ તેને કરવું પડે છે, તેમ છતાં એ ભાભીઓ તેમને સંભળાવતી હોય છે કે, ‘રાંડ બધો જન્મારો મારે માથે પડી. બાપના ઘર પર રાંડી હોય તેમ હક કરવા આવે છે, વગેરે. આવાં બહુ જ મર્માળાં અને લાગણીદાયક વચનો તેને કાને સાંભળવાં પડે છે, પરિણામે ઘણી વખતે વિધવા સ્ત્રી કંટાળી જુદી રહેવાની ઈચ્છા કરે છે. પરંતુ જ્ઞાનના અભાવે એને ઉદર પોષણ મેળવવાના સાંસા પડે છે ત્યારે તે ખરાબ સંગતિથી દુરાચાર કરવા પ્રેરાય છે. વિધવા



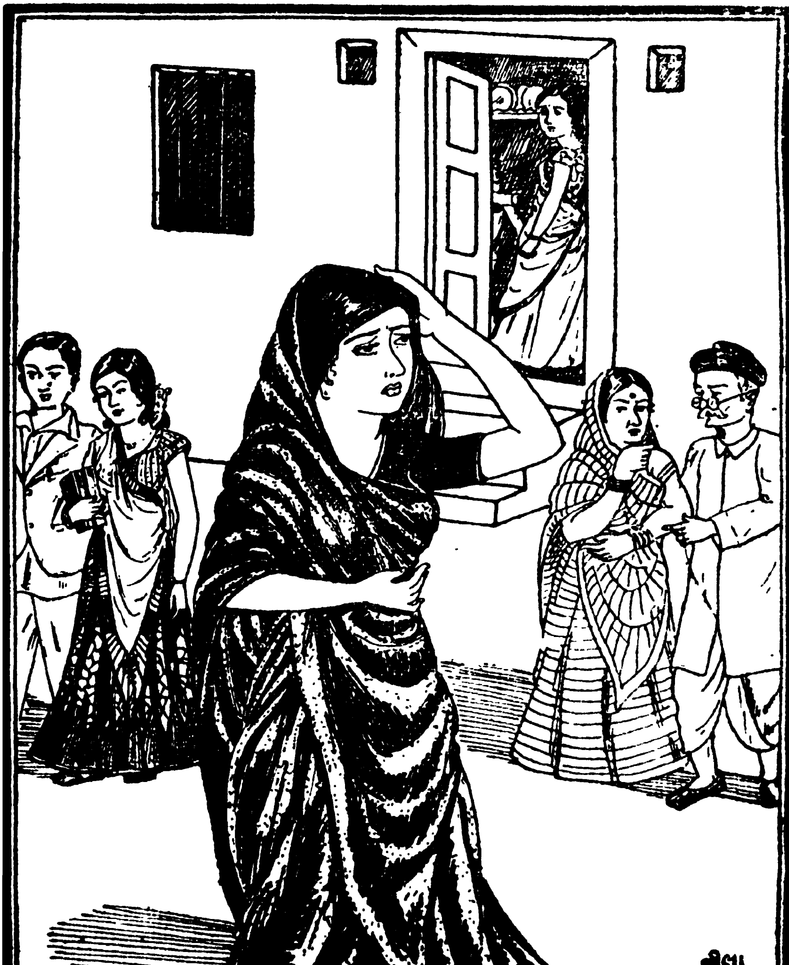
તેનાથી કોઈની જોડે હસાતું કે બોલાતું નથી. તેને તો
ખુણો પાળવો, દળણું દળવું, લુગડાં ધોવાં, વગેરે.

સ્ત્રીઓની આવી અવર્ણનિય હાલત ખરેખર હૃદયભેદક લાગે છે. કન્યા જન્મે છે ત્યારથીજ તેને 'પથરો' માનવામાં આવે છે અને જ્યારે તે વિધવા બને છે ત્યારે તો તેને હલકામાં હલકી ગણી ઉતારી પાડવામાં આવે છે.

સારા કામે શુભ ચોઘડિયે નીકળેલાં માણસ વિધવાને સામેથી આવતી જોઈને બહાર જતાં અટકી જાય છે. અપશુકન ગણી કાર્ય કરવાનું માંડી વાળે છે. સવારમાં તેનું મોં પણ જોતાં નથી. વિધવા પાસે કઠિન વ્રતો અને ઉપવાસો કરાવે છે. તેના અલંકારો અને આભૂષણો ઉતારી લેવામાં આવે છે. ઘરમાં તેનો મોભો જળવાતો નથી. તેનાપર સખત દેખરેખ રાખવામાં આવે છે. તેનાથી કોઈની જોડે હસાતું કે બોલાતું નથી. તેને તો ખુણો પાળવો, દળણું દળવું, લુગડાં ધોવાં, વાસણ માંજવાં વગેરે હલકું કાર્ય કરવાનું હોય છે.

સધવા હોય ત્યારે શુભાશુભ કાર્યોમાં તે સૌની સાથે મોખરે રહેતી. ઘરની ધણિઆણી અને વડીલ ગણાતી પત્ની, તેના પતિના ઉઠમણા પછી શા માટે સમાજથી તરછોડાય છે? વિધવા બનેલી સ્ત્રીના–સ્ત્રી તરીકેના બધા હક્ક છીનવી લેવામાં આવે છે. એટલું જ નહિ પરંતુ તેના બળતા હૃદયમાં ઘી હોમવા માટે તેના પર ખોટા ખોટા આક્ષેપો પણ મુકાય છે. જલદ સ્વભાવની કેટલીક વિધવાઓ એ બધું સાંભળી નહિ શકવાથી કુવો–હવાડો કરે છે, તો કેટલીક પોતાના પર પડતા મર્મવેધક દુઃખથી રાત્રિ દિવસ આંખોમાંથી શ્રાવણ ભાદરવો વરસાવતી જીવન જીવે છે. આવા પ્રકારની અત્યંત મનો-વ્યથાથી વિધવા સ્ત્રીઓ ક્ષય, હિસ્ટીરીયા જેવાં ભયંકર દર્દોનો ભોગ બની જાય છે. પરિણામે કેટલીક રીબાઈને મરણ પામે છે.

તદુપરાંત તેને ધાર્મિક જ્ઞાન કે તેનું મન પ્રફુલ્લિત રહી ઈશ્વર ભક્તિ કે શુભ કાર્યો કરવાની પ્રેરણામાં લાગે તેવું કરવાને બદલે



એ દેવદર્શને જાય, સારાં સારાં કપડા પહેરે, કોઈની સાથે
હસીને બોલે તો સમાજનાં સ્ત્રી-પુરુષો તેને હલકી ગણે છે. પૃ. ૧૮૪

કેટલાંક દુષ્ટ સ્ત્રી–પુરુષો તેના કાનમાં સતત્ પુનર્લગ્ન કરવાની વાતો કર્યા કરી તેના મન–હૃદયને અપવિત્ર અને ચલિત કરવાને પ્રયત્નો કરતાં રહે છે. તેને હૃદયની વ્યથા કહેવાની કે શાન્તિ મેળવવાનું સ્થાન ક્યાંય હોતું નથી. તેનું હૃદય રાત્રિદિવસ વ્યથાઓના જ્વલંત તાપે સતત સળગ્યા કરે છે અને બળતા હૃદયે તે તેને દુઃખ દેનાર કુટુંબને શ્રાપ આપે છે. આમ વિધવા સ્ત્રીઓની કફોડી સ્થિતિ આપણા સમાજમાં પ્રવર્તી રહેલી છે.

બાળવિધવાઓ

હવે હું તમોને બાળવિધવાઓની સ્થિતિ વિષે બે શબ્દો કહું. સમાજમાં બાળવિધવાની તરફ નાનાં મોટાં સ્ત્રી–પુરુષોની સતત્ નજર હોય છે. જાણે કે વિધવા એ એક વિચિત્ર દેહધારી માનવ ન હોય ? એ રસ્તામાં નીકળે, દેવદર્શને જાય, સારાં સારાં કપડાં પહેરે, કોઈની સાથે હસીને બોલે તો સમાજનાં સ્ત્રી–પુરુષો એમ જ માને છે કે રાંડ કોઈકને તેનાં ફંદામાં ફસાવશે કે કોઈને ફસાવેલો હશે ! આમ અનેક પ્રકારની કુશંકાઓ લોકો ખોટા ખોટા તર્કવિતર્કો કરી ફેલાવે છે.

માબાપો બિચારી ભોળી અને નિર્દોષ બાળાઓનાં નાનપણમાં લગ્ન કરી અથવા પૈસાના લોભે ઘરડા બુઢ્ઢા સાથે પરણાવી તેમનાં જીવન બરબાદ કરે છે, નાની વયે બનેલી વિધવા યુવાન થતાં લગ્નનાં મીઠાં સ્વપ્નો જોવા માટે તેનું મન અનેક કલ્પના તરંગોમાં ઉડતું હોય ત્યારે તેને કહેવામાં આવે કે તું તો વિધવા છે, હવે તારાથી મોજશોખ થાય નહિ, સારાં વસ્ત્રાભૂષણ પહેરાય નહિ, ત્યારે એ બિચારીના દુઃખનો પાર હોતો નથી. યુવાનીના સુખોપભોગો માટે તેણે ચણેલા કલ્પનાના કિલ્લાઓ કડડડભૂસ કરતા ભાંગી જાય છે. અને એની યુવાની કાં તો કૂવો બતાવે, વ્યભિચારી બનાવે કે

વેશ્યાવાડો. એના કરતાં એવી વિધવાઓને પુનર્લગ્ન કરવાની છૂટ આપી હોય તો ?

પુનર્લગ્ન કોના માટે

'ત્યારે શું આનંદીબેન ! બધી વિધવાઓને પુનર્લગ્નની છૂટ આપવી જોઈએ ?' શાન્તાબેને પૂછ્યું.

'ના.' આનંદીબેને કહેવા માંડ્યું: 'છૈયાં છોકરાંવાળી વિધવાઓને પુનર્લગ્નની છૂટ આપવી યોગ્ય નથી. તેમણે 'સંબંધીના મરણ પછીના કાંઈ સંબંધ તૂટે.' સ્નેહીના અવસાન પછી તેનો સંબંધ પૂરો થયો ગણાતો નથી. એટલે એવી વિધવા સ્ત્રીઓને ગૃહઉદ્યોગો શીખીને તેમાંથી કમાણી કરી પોતાના બાળકોને સારા સંસ્કાર સીંચી તેઓ સારાં નાગરિક બને તે માટે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ, પરંતુ સ્મૃતિકારોના કહેવા પ્રમાણે જે સ્ત્રી યુવાન વયે વિધવા થઈ હોય અને જાતિય વિકારો પર વિજય પ્રાપ્ત કરી શકે તેમ ન હોય તેને પુનર્લગ્ન કરવાની છૂટ આપવી જોઈએ. કારણ કે જે સ્ત્રીઓ વિષય–વિકારો પર વિજય ન મેળવે અને ગુપ્ત પાપો કરવા પ્રેરાય તેના કરતાં તે ઘર માંડીને રહે તે વધારે સારું ગણાય.

બીજું 'સ્નેહ લગ્નની વિધવાને પુનર્લગ્ન સમ પાપ નથી' માટે પ્રેમની કિંમત હળવી કરી વિધવાઓનું દબાણ કરીને ખોટું સમજાવીને પુનર્લગ્ન કરવાની શિખામણ આપવી નહિ. તેમાંએ સ્નેહ લગ્નથી જોડાએલી વિધવાઓએ તો પુનર્લગ્ન ન જ કરવું જોઈએ.'

વિધવાઓનું વર્તન

'આનંદીબેન ! હવે વિધવાઓએ પોતાનું વર્તન કેવું રાખવું તે બાબત અમને સમજાવો.' કમળાબેને કહ્યું.

સ્ત્રીએ વિધવા થયા પછી પોતાના પતિવ્રતને અખંડ રાખવા માટે અમુક વિધિઓનું પાલન કરવું જરૂરી છે. વિધવાઓએ પાળવાના

નિયમો મનુ ભગવાને સૂચવ્યા છે તેમાં નીચેનો એક શ્લોક સારરૂપે હું તમોને કહું છું.

> कामं तु क्षपयेदेहं पुष्पमूल फलैः शुभेः ।
> न तु नामापि गृह्णीयात्पत्यौ प्रेते परस्य तु ॥
>
> । म. स्मृ. अ. ५. श्लोक १५७ ।

ઘરમાં ખાવા પીવાના ઉત્તમ પદાર્થો હોય છતાં પણ વિધવા બનેલી સ્ત્રીએ સાત્વિક ગુણવાળાં ફળફુલનો અલ્પ આહાર કરીને શરીરનું દમન કરવું તથા વ્યભિચારબુદ્ધિથી પરપુરુષનું નામ સરખું પણ લેવું નહિ. મતલબ કે પોતાનાં કુટુંબીઓ તથા માતાપિતા સિવાય અન્ય સંબંધ વગરના પુરુષો સાથે વિના કારણ વાતચીત કરવી નહિ.

આ આદેશ ઉપરથી શીલવતી પવિત્ર વિધવાએ પોતાનું જીવન કેમ વ્યતિત કરવું તે સમજી શકાય તેમ છે. વિધવા જીવનના એક જ મુખ્ય નિયમની અવગણના કરવાથી સ્ત્રીના હૃદયમાં વિષયવિકારનો ઉદ્ભવ થાય છે. પરિણામે તે એવી અધોગતિને પ્રાપ્ત થાય છે કે એમાંથી તેનો ઉદ્ધાર થવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે. વિધવા સ્ત્રીએ વિષય વિકારને હળાહળ ઝેર સમાન ગણી તેનો પ્રથમથી જ ત્યાગ કરી દેવો જોઈએ. કારણ કે અમૃત ઝેર ભેળવ્યા પછી તેનું પૃથક્કરણ કરવા બેસવું એ જેટલું કઠીણ કાર્ય છે તેમ અધોગતિ થયા પછી ઉદ્ધાર કરવાની આશા રાખવી બહુ જ મુશ્કેલ છે. એટલે પવિત્ર અને સદ્‌ગુણશાળી વિધવાએ પોતાના નિષ્કલંક જીવન પ્રવાહમાં વિષય કે વાસના રૂપી ઝેરનું જીવન નાશક મિશ્રણ ન જ થવા દેવું એ સદાએ કલ્યાણકારી છે. એવું થવા ન પામે એટલા માટે જ ધર્મશાસ્ત્રોએ વૈધવ્યના કઠણ નિયમો દર્શાવેલા છે.

વિધવા થયા પછી પણ સ્ત્રી રંગમોજ, સ્વાદિષ્ટ ભોજનો

વગેરેમાં પોતાનું મન પરોવેલું રાખે તો નૈસર્ગિક રીતે જ તેની ઇન્દ્રિયો તેને વિષયવાસના તરફ દોરી જાય છે. સાચું વૈધવ્યજીવન પાળવા માટે દેહદમનની જરૂર તો છે જ એમ મારું માનવું છે. તમે બધાં પણ એ વાત જરૂરથી કબુલ કરશો. કવચ ધારણ કરેલા પુરુષના શરીરની પેઠે વિધવા સ્ત્રીએ શીલ અથવા તેની પવિત્રતા જાળવવા સૌથી પ્રથમ મન અને ઇન્દ્રિયો કાબુમાં લેવાં જોઈએ અને તેમ ન કરે તે સ્ત્રીઓ આકસ્મિક કે કુદરતી રીતે પણ વિનાશના પંથે પ્રયાણ કરે છે.

કેશમુંડન કે બીજા પ્રકારના ગેરબંધનો વિધવા સ્ત્રીઓ ઉપર લાદવામાં આવેલાં છે તે બિલકુલ જરૂરી નથી. સ્ત્રી પોતાના સાચા હૃદયથી જ્યાં વૈધવ્ય જીવન પાળવા ખુશી હોય છે, ત્યાં તેના પર ખોટી દેખરેખ કે નજર રાખવાની જરૂર નથી. પરંતુ તે તેના જીવનનો અંતિમ ભાગ લોકોપયોગી કાર્યો કરવામાં ગાળે તેવી વ્યવસ્થા કરી આપી યોગ્ય છૂટ કે સ્વતંત્રતા તેમને આપવી જોઈએ.

વિધવા સ્ત્રીઓનું વાંચન

'વિધવા સ્ત્રીઓને કેવા સાહિત્યની જરૂર છે એ વિષે આનંદી બેન કહો.' સાહિત્ય રસિક સુશીલાબેને પૂછ્યું.

વિધવાઓએ દરેક સધવા સ્ત્રીઓની માફક નૈતિક ગુણ વધુ કેળવાય એવાં પુસ્તકોનું વાંચન રાખવું જોઈએ. કલંક વિહોણું પોતાનું વૈધવ્ય જીવન જીવાય એવું જ્ઞાન સંપાદન કરવા વિધવાઓએ સારાં પુસ્તકો વાંચવાં જોઈએ. તેમણે ઉત્તમ સન્નારીઓ અને સતી સ્ત્રીઓનાં ચરિતોનું હંમેશાં પઠન કરવું. કારણ કે ઉદાહરણો માણસની 'મહા-પાઠશાળા છે.' સત્યને માટે પતિની આજ્ઞાનું પાલન કરતી જાત વેચનાર તારામતિ, પતિને બદલે પ્રાણ આપવા તત્પર થએલી પદ્મિની, સિદ્ધરાજે અનેક લાલચો આપ્યા છતાં પોતાની ગરીબ ઝુંપડીને મોટા

મોટા રાજમહેલોથીયે વિશાળ ગણી રાજવૈભવને તુચ્છકારી કાઢતી સતી જસમા, પોતાના શિરછત્ર તથા પુત્રોના નાશને નજરે નિહાળવા છતાં પોતાના શીલને સાચવનારી રાણકદેવી તથા મ્લેચ્છોને હાથ ન જવાય–પોતાની પવિત્રતાનું ખંડન ન થાય એ માટે જોહાર કરતી શુદ્ધ ક્ષત્રીઆણીઓનાં વિચારો વિધવા સ્ત્રીઓએ અવશ્ય હૃદયમાં સાચવી રાખવા જોઈએ. આવી પવિત્ર સ્ત્રીઓનાં ચરિત્રો વાંચવાથી મન અવિકારી, દૃઢતાવાળાં અને શિયળપ્રેમી જરૂર થાય. એટલે દરેક સધવા સ્ત્રીની માફક વિધવાઓએ પણ ઉન્નતિના માર્ગે દોરે એવું સાહિત્ય વાંચવું જોઈએ.

વિધવાઓની કાર્યદિશા અને ઉન્નતિ

આનંદીબેન આટલું કહી રહ્યાં એટલે કમળાબેન ઉભાં થયાં અને તેમણે પૂછ્યું: 'આનંદીબેન! વિધવાઓની કાર્યદિશા અને વિધવાઓની સ્થિતિ સુધારવા શું ઉપાયો યોજવા જરૂરી છે?'

આનંદીબેને કહેવા માંડ્યું: 'કવિશ્રી કલાપિએ પોતાની બેન વિધવા થતાં કહ્યું, 'બાબાં! ત્હારા મૃદુ હૃદયને ઓપ વૈધવ્ય આપી.' સંસાર અનેક વિટંબણાઓ અને જંજાળોથી સભર છે, પરંતુ જેઓ તેમાંથી વિરક્ત થાય છે તેમને તેની ઉપાધિઓ નડતી નથી. જન-હિતનાં કલ્યાણકારી કામો વિરક્ત થએલાં માણસો સારી રીતે કરી શકે છે એટલે વિધવા સ્ત્રીઓએ પોતાનાં જ્ઞાન અને બુદ્ધિ વડે જન-હિતનાં અને દેશહિતનાં કાર્યો કરવા પ્રતિ પોતાની શક્તિ વાળવી જોઈએ. પરંતુ આ કાર્ય જે શિક્ષિત વિધવાઓ હોય તે જ કરી શકે એટલે આપણા સમાજમાં અશિક્ષિત વિધવાઓની દશા બહુ જ કફોડી છે. તેમને જરૂરી કેળવણી આપવા અને સ્વતંત્ર ઉપાર્જન કરી શકે તે માટે ઠેરઠેર વિધવાશ્રમો ખોલી તેમની ઉન્નતિ માટે પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે.

વિધવાઓને આદેશ

સંક્ષિપ્તમાં હું તમને બધાંને એટલું જ કહીશ કે વિધવા થયા પછી સ્ત્રીએ પોતાનું જીવન પવિત્ર રીતે વહે એ રીતે જીવવું જોઈએ. ખરી રીતે પુનર્લગ્ન કરવું એ પણ મને તો પસંદ નથી. કવિશ્રી કલાપિએ તેમની વિધવા બેન બાબાંને એટલા માટે જ કહ્યું છે, 'છે વૈધવ્યે વધુ વિમળતા, બેન સૌભાગ્યથી કૈં.' કારણ કે એક વખત વિધવા થયા પછી પુનર્લગ્ન કરો તો પણ નારી જીવનની અનેક ઉપાધિઓ વેઠવાની છે. અને પુનઃ વિધવા તો થવાનું જ છે, તો પછી પોતાના રૂઠેલા દૈવને આધિન રહી શુભ કાર્યો કરવામાં જીવન કેમ ન ગાળવું?

હિન્દી સમાજને

હાલની વિધવાનું હિન્દી સ્વરૂપ અને તેની દુઃખી અને નિરાશ્રયી સ્થિતિ એ તો હિન્દુ સમાજનું કાયમી કલંક છે. એ કલંકને જ્યાં સુધી નાબુદ કરવામાં નહિ આવે ત્યાં સુધી ઉદ્ધારની બધી વાતો હવામાં કિલ્લા ચણવા જેવી છે. એટલે દરેક સ્ત્રી અને પુરુષે વિધવાઓની ઉન્નતિ માટે પ્રયત્ન કરવા જરૂરી છે. એવા પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે તે પણ સારા સમાચાર છે.



સમાજની કેટલીક બદીઓ અને વહેમો

ત્રીજા દિવસની રાત્રિ થઈ એટલે બધી સ્ત્રીઓ કામકાજથી પરવારી એકત્ર થવા માંડી. વખત થતાં આનંદીબેન આવી પહોંચ્યાં. આવતાંની સાથે જ તેમણે કહેવા માંડ્યું, સંસાર સ્ત્રી વડે ચાલે છે અને એને ઉજાળનાર પણ સ્ત્રીઓ જ છે. એટલે સમાજની જે જે બદીઓ છે અને આપણામાં જે પ્રચલિત વહેમો છે એનો આપણે જ નાશ કરી શકીએ તેમ છીએ એટલે પુરુષો કરતાં સંસાર સુધારાનું કાર્ય આપણે–સ્ત્રીઓએ જ ઉપાડી લેવું જરૂરી છે. સૌથી પ્રથમ આપણામાં હજુએ જ્ઞાતિભોજનો આપવાની પ્રથા પ્રચલિત છે તે બંધ કરવી જોઈએ. જો કે હવે જેમ જેમ કેળવણીનો પ્રચાર થતો જાય છે અને વરસો પણ નબળાં આવતાં જાય છે તેમ તેમ જ્ઞાતિવરાઓ ઓછા થતા જાય છે. છતાં એ વિષય પૂરેપૂરો સમજવો જરૂરી છે.

જ્ઞાતિભોજનો

સારામાઠા પ્રસંગે જ્ઞાતિભોજન આપવાનો રિવાજ બહુ જ લાંબા વખતથી ચાલતો આવે છે. સુધારો દાખલ થયો તે પહેલાં તો દરેકને, ભલે પછી તે તવંગર હોય કે ગરીબ પણ દરેકે જ્ઞાતિ-

ભોજન આપવું જ જોઈએ એવું ફરજિયાત હતું. અને કોઈ કહેશે કે નહોતું પરંતુ પોતે ગરીબ હોવાથી જ્ઞાતિભોજન નહિ આપે તો તેની શાખ–આબરૂ સમાજમાં હળવી પડી જશે અને તેને કોઈ કન્યા આપશે–લેશે નહિ, એવી બીકથી દેવું કરીને કે જરજમીન વેચીને પણ લોકો જ્ઞાતિભોજન આપતાં હતાં. પરિણામે લોકોની આર્થિક સ્થિતિ નબળી પડવા લાગી અને તેને લીધે સમાજમાં કન્યાવિક્રય અને વરવિક્રય જેવા રિવાજો દાખલ થયા.

સુધારાનો પવન જેમ જેમ વાવા લાગ્યો તેમ તેમ જ્ઞાતિભોજનો તો ઓછાં થવા લાગ્યાં છે પરંતુ એ પ્રથાથી ઉભી થએલી બે મહાન બદીઓ—કન્યાવિક્રય અને વરવિક્રયની પ્રથાઓ સમાજમાં હજુએ પ્રચલિત છે.

જ્ઞાતિભોજનને બદલે

જ્ઞાતિભોજનમાં જેટલા પૈસાનો વ્યય કરવામાં આવે તેના બદલે પોતાના બાળકોની કેળવણી પાછળ એટલો ખર્ચ કરવામાં આવે તો પોતાનાં બાળકોનું જીવન સુખી નીવડે, તદુપરાંત ભવિષ્યનાં બાળકો પણ સુખી થાય. આ વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખી હજુ જ્યાં જ્યાં આ પ્રથા ચાલુ હોય ત્યાંથી તેનો સદંતર નાશ કરવા માટે પ્રયત્નો કરવા જોઈએ.

કન્યાવિક્રય

હવે કન્યા વિક્રય વિષે હું તમને કહું છું. કન્યાવિક્રય એટલે છોકરીનું વેચાણ જ સમજવું. અને છોકરીના વેચાણ જેવું એકે મહા પાપ નથી, એમ શાસ્ત્રોમાં પણ કહ્યું છે. પરંતુ કેટલાક ધનલોભી માબાપો પોતાની પુત્રીના પૈસા લેવાનું ચુકતા નથી. અરેરે ! કેટલી બધી એ શોચનિય દશા ! પૈસાના લોભે માબાપો છોકરીને ઘરડા-બુઢ્ઢા, બદમાસ કે વ્યસની સાથે પરણાવતાં જરા પણ અચકાતાં નથી.



માબાપો જ્યાં પરણાવે ત્યાં છોકરીઓ
પોતાને મને કે કમને જાય છે. પૃ. ૧૯૪

છોકરીની દશા શું થશે તેનો તેમને જરા પણ ખ્યાલ આવતો નથી! આપણા હિંદુ સમાજની છોકરી માટે તો કહેવાય છે કે 'દીકરી અને ગાય જ્યાં દોરે ત્યાં જાય.' માબાપો જ્યાં પરણાવે ત્યાં છોકરીઓ પોતાને મને કે કમને જાય છે, અને સુખી કે દુઃખી જીવન ગાળે છે. છોકરાનું જેટલું ભલું આપણે ઇચ્છીએ છીએ તેટલું જ ભલું છોકરીનું પણ આપણે ઇચ્છવું જોઇએ. કારણ કે બંને એક જ વૃક્ષની વિટપો છે, પછી તેમનામાં ફેર શા માટે રાખવો જોઈએ? આદર્શ માબાપોએ તો છોકરા કરતાં છોકરીનું સુખ વધારે ઈચ્છવું જોઈએ, અને તેનું ભલું થાય તેમ કરવું જોઇએ.

પૈસા આપીને પુરુષ જે સ્ત્રી પરણે છે તે સ્ત્રીનું માન કે મોભો સાસરિયામાં સારી રીતે જળવાતો નથી. વારંવાર તેને સાસુ–સસર. અને નણંદનાં માર્મિક વચનો સાંભળવાં પડે છે. તેને એક ગુલામડી જેવી જ ગણવામાં આવે છે. બધાંની સાથે તેને કામ કરવું પડે એ સ્વાભાવિક છે. તેની પાસે આખો દિવસ ગદ્ધાવૈતરૂ કરાવવામાં આવે છે. કારણ કે જો તેનો પતિ ભરણપોષણ ચલાવવાની શક્તિશાળી ન હોય અને પરણવા માટે તેને દેવું કરવું પડેલું હોય તો તેના ઘરમાં હંમેશાં આર્થિક મુશ્કેલીઓની અનિવાર્ય અડચણો ઉભી થયા જ કરે છે. અને એ મુશ્કેલીઓને ટાળવા માટે સૌને હદ ઉપરાંતની મહેનત—મજૂરી કરવી પડે છે. ઘણી સ્ત્રીઓને શ્વશુરગૃહ દેવાદાર થઈ ગયું હોય તો ખાવાના પણ સાંસા પડે છે. પરિણામે કોઈ કોઈ સ્ત્રીઓ દ્રવ્યોપાર્જનાર્થે દુરાચારી કૃત્યો કરવા પ્રેરાય છે અને કેટલીક સ્ત્રીઓ એવી દુઃખદ સ્થિતિ સહન ન કરી શકતાં, સ્ત્રી બીજું તો શું કરી શકે પરંતુ આપઘાત કરી મરણ પામે છે. આ પ્રથાથી પતિ અને પત્ની ઉભયનું જીવન સુખવિહોણું બની જાય છે અને ભયંકર પરિણામો પણ આવે છે.

કન્યાવિક્રય કરનારાં કુટુંબો ઘણે ભાગે ગરીબ સ્થિતિમાં જ હોય છે અને તેમણે કન્યા વેચી ઉપાર્જન કરેલું દ્રવ્ય પણ તેમની

પાસેથી ટૂંક સમયમાં જ ખલાસ થઈ જાય છે. એ ધન સદાને માટે ટકતું નથી, એટલે સમજુ માબાપોએ—પછી ભલે તે ગરીબ હોય—છતાં પૈસા મેળવવા માટે જેટલી જાતમહેનત કરતાં હોય તેનાથી વધુ મહેનત કરી પૈસા પેદા કરવા જોઈએ. પરંતુ કન્યાવિક્રય જેવું હલકું કાર્ય તો ન જ કરવું જોઈએ.

વરવિક્રય

હવે કન્યાવિક્રય જેવી એક અયોગ્ય પ્રથા તે વરવિક્રયની છે. આ પ્રથા પણ સમાજને એટલી જ હાનિકર્તા છે. વરપક્ષને પોતાની કન્યા આપવા ઉપરાંત તેને પહેરામણીમાં હજાર, બે હજાર કે પાંચ પાંચ હજારની રકમ આપવી પડે છે. મધ્યમ સ્થિતિનો માણસ હોય, તેને બે ચાર કન્યાઓ હોય અને તેની જ્ઞાતિમાં વરવિક્રય જેવી પ્રથા ચાલતી હોય ત્યારે તેની કેવી કફોડી સ્થિતિ થતી હશે તેનો ખ્યાલ કરો.

આ પ્રથાના કારણે ગુજરાતના પાટીદારોમાં અને કાઠિયાવાડના ગરાશીઆઓમાં છોકરી દૂધ પીતી કરવાનો—મારી નાખવાનો પહેલાં રિવાજ હતો. આ પ્રથાથી લોકોને કેટલો અસહ્ય ત્રાસ વેઠવો પડતો અને રાક્ષસી વૃત્તિનાં કાર્ય પણ કરવાં પડતાં!

હજુ એ આ પ્રથા ચાલુ છે. આ પ્રથાથી ગેરલાભ તો સ્ત્રીઓને જ છે, એટલે આપણી બેનોના ઉત્કર્ષ માટે આપણે આ પ્રથાનો નાશ કરવો જરૂરી છે. વરવિક્રય કરતી જ્ઞાતિના મોટા ભાગના પુરુષો સ્ત્રીઓની બહુ કિંમત ગણતા નથી. તેમને સ્ત્રીની ઝાઝી દરકાર હોતી નથી. એ તો શ્વશુરપક્ષ તરફથી મળેલા પૈસા પર તાગડધીન્ના કરવામાં મજા માણે છે. ઘણા પુરુષો મળેલા પૈસા વેડફાઈ જતાં અવાર નવાર શ્વશુરપક્ષ પાસેથી પૈસાની મદદની માગણી કર્યા જ કરે છે અને તેમ કરવામાં ન આવે તો સ્ત્રીને કોઈ પણ પ્રકારની કાલ્પનિક આરોપ ચઢાવીને 'તેને રાંધતાં નથી આવડતું,

તેને આમ નથી આવડતું, તેમ નથી આવડતું ' એમ કરી તેને કાઢી મૂકી બીજી પત્ની કરવા માટે તૈયાર થાય છે. અને આંધળાઓને હૈયાફુટા મળી પણ રહે છે! એક પર બીજી નાખવા લોકો તૈયાર પણ થાય છે! પરંતુ તેમણે સમજવું જોઈએ કે જે પુરુષે તેની પ્રથમ પત્નીને યોગ્ય ન્યાય કે સુખ ન આપ્યાં તે પોતાની છોકરીને શું આપી શકવાનો છે? એટલે એક ઉપર બીજી નાખવાનો વિચાર કોઈ સમજુ માબાપે તો ન જ કરવો જોઈએ.

આ પ્રથાના દોષને લીધે આજે પણ કેટલીએ સ્ત્રીઓ તેમના પતિઓની ગુલામી કરે છે એટલું જ નહિ પરંતુ શ્વશુરગૃહનાં દરેક માણસોથી તેને દબાતાં રહેવું પડે છે. તે માતૃપદ ધારણ ન કરે ત્યાં સુધી તો તેને કાંટાની પથારીમાં સુવા જેવું જીવન જીવવું પડે છે. આમ આ પ્રથાના લીધે નારી સમાજને અનેક દુઃખો અને યાતનાઓ, સહન કરતાં છાનાં છાનાં અશ્રુઓ વહાવતાં, હૃદયને રાત્રિદિવસ બાળતાં જીવવું પડે છે, એટલે આ પ્રથા તો સમાજમાંથી નષ્ટપ્રાય થવી જ જોઈએ.

કજોડાં

'અને આનંદીબેન! કજોડાંથી પણ સમાજમાં આવી જ હાનિ થાય ને?' સાધારણ મોટી ઉમ્મરની એક છોકરીએ પૂછ્યું:

'હા, બેન! જે માબાપ વરને નહિ પણ ઘરને જુએ છે, કુલીનતાના ખોટા મોહમાં પતંગિયાંની માફક ઝુકાવે છે ત્યારે નાની વયની બાળકી હોય છતાં, તથા પોતાના સ્વાર્થ માટે 'મડા સાથે મીંઢળ બાંધવા'—ઘરડા બુઢ્ઢા સાથે પણ પોતાની દિકરીને પરણાવતાં અચકાતાં નથી. આ પ્રથાથી બિચારી નિર્દોષ છોકરીઓનું જીવન વેડફાઈ જાય છે! તેમના સુખની આશાઓ નષ્ટ થઈ જાય છે. તેમની સાહેલીઓ જ્યારે સુખચેનમાં રાચતી હોય ત્યારે તેમને નિહાળી તેના દિલમાં શું થતું હશે? માબાપો પ્રત્યે તે કટલો ધિક્કાર વર્ષાવતી

હશે? નિત જલતા હૃદયે એ જીવન ગાળે છે, કેટલીક સ્ત્રીઓ અનાચાર પણ આદરે છે, અને જ્યારે આવી સ્ત્રીઓ અનાચાર આદરે ત્યારે આપણે જ—પુરુષો કરતાં સ્ત્રીઓજ સામાની પરિસ્થિતિનો તો ખ્યાલ કર્યા સિવાય તેમની નિંદાઓ કરવા માટે નકામો વખત ગાળીએ છીએ.

ચોમાસું આવે છે ત્યારે નદી કેવી ખીલી ઊઠે છે! તેનાં પાણી લાપરવાહી બની, ગાંડાતૂર બની ઉંચે નીચે થતાં, મોટા મોટાં વમળો કરતાં અને ચારે બાજુ ફરી વળતાં કેવાં જુસ્સાભેર વહે જાય છે! વળી વખત થાય છે એટલે રાત્રિનાં અંધારાં ઝડપભેર કેવાં નાસવા માંડે છે! અને આકાશમાં સુરજદેવ જગતને અજવાળવાને કેવા નિયમસર આવી પહોંચે છે! એમ બાળવય ત્યજી છોકરી ભર જુવાનીમાં પ્રવેશ કરતી હોય ત્યારે નૈસર્ગિક રીતે તેનું મન દેહવાસનાઓ તરફ આકર્ષાય છે. અને ઘરડો વર તેની હૃદયેચ્છાને તૃપ્ત નજ કરી શકે ત્યારે તેની યુવાની તેને એક વખત તો જરૂર ગાંડી બનાવે છે. તેને પોતાને જ હું શું કરું છું તેનું ભાન હોતું નથી. પરિણામે તે અનાચારનો ભોગ બની જાય છે. જ્યાં હૃદય અને મનમાં વાસનાનું જ તુમુલ યુદ્ધ ચાલતું હોય ત્યાં સ્ત્રી પણ શું કરી શકે? આવી સ્થિતિ ઉભી કરનારાં દુષ્ટ અને રાક્ષસોથી એ ઉતરતી પંક્તિનાં માણસો ગણાવાં જોઈએ. આવી સ્થિતિ ઉભી કરતાં માબાપો પણ છોકરીના શ્રાપે સુખી નજ થઈ શકે.

ગેરપ્રથાઓના નિવારણ માટે

'આનંદીબેન! ત્યારે તો આવી બધી ગેરપ્રથાઓ તાત્કાલિક બંધ કરાવા શું કરવું જોઈએ? કિશોરીબેને પૂછ્યું.

લાંબા વખતથી ચાલતી આવતી આવી ગેરપ્રથાઓ તાત્કાલિક તો બંધ ન થઈ શકે, કિશોરીબેન! પરંતુ તે બંધ કરવા સર્વતો

મુખી પ્રયત્નો કરવા જરૂરી છે. પુરુષો કરતાં સુધારાનું કાર્ય સ્ત્રીઓજ જલદી કરી શકે તેમ છે. ઘેરઘેર સ્ત્રીઓનો વાસ છે. મેં કહેલું છે કે સ્ત્રીઓજ ઘરની રાણી છે. શુશીલ અને ચતુર સ્ત્રીના કહેવા પ્રમાણે જ તેનો પતિ વર્તન રાખે છે, એટલે સ્ત્રીઓ જે વસ્તુ ધારે તે પુરુષો પાસે કરાવવાને શક્તિમાન છે. આવી ગેરપ્રથાઓના ગેરલાભ સમજવા માટે કન્યાકેળવણીને આપણે અપનાવવી જોઈએ જેથી શિક્ષિત કન્યાઓ બધી વાતોથી જ્ઞાત બને અને આવી ગેર-પ્રથાઓના નાશ માટે જબરી ઝુંબેશ પણ ઉઠાવી શકે—

દરેક માબાપોએ પણ આવી ગેરપ્રથાઓથી સમાજમાં શી સ્થિતિ પ્રવર્તે છે તેનો ખ્યાલ કરી પોતાની કન્યાઓના સુખ માટે તેમનો નાશ કરવા પ્રયત્ન કરવો જ જોઈએ, તેમ નહિ કરનાર માબાપો માણસ નહિ પરંતુ જંગલી પશુઓ જ છે.

ધાર્મિક ઘેલછા

હવે હું તમને આપણી–સ્ત્રીઓની જે ધાર્મિક ઘેલછા તે વિષે બે શબ્દો કહીશ.

આપણી કેટલીએ બેનોમાં ધાર્મિક અંધજ્ઞાન પ્રવર્તી રહેલું છે! ભગવાં વસ્ત્રો પહેરનાર કંઈ બધા સાધુ પુરુષો હોતા નથી. કેટલાએ તેમાં શયતાનો અને ઢોંગી બાવાઓ પણ હોય છે. સ્ત્રીઓ તેમને સાધુપુરુષ ગણી તેમની સેવા કરવા પ્રેરાય છે. ઘેર પતિ, પિતા, સસરા કે સાસુની સેવા કરવાનું મુકી સાધુઓની સેવા કરવા જવું એ કેટલું ખરાબ ગણાય! 'મન ચંગા તો કથરોટમાં ગંગા' એ ન્યાયે શુદ્ધ મન રાખી પવિત્ર હૃદયથી પ્રભુ પ્રાર્થના કરવી એજ ઉત્તમ છે. સાધુઓને પુજ્ય ગણી તેમની સેવા કરવાનું કાર્ય સધવાઓ કરતાં વિધવાઓમાં વિશેષ છે. પરંતુ દરેક માતાઓએ યાદ રાખવું જોઈએ કે પોતે ઘેલી બની સાધુઓ અને દેવમંદિરો પાછળ જીવન

વ્યતિત કરવા પ્રેરાય તો તેના સંસ્કાર તેની છોકરીઓમાં કેવા આવશે ? સાધુઓ ઉપરની નાની વયથી થએલી નિર્દોષ પ્રીતિ મોટી વય થતાં સાધુ બદમાસ નીકળે તો કેવું ભયંકર પરિણામ લાવી મુકે છે ! મારો કહેવાનો આશય એ નથી કે બધા સાધુ પુરુષો બદમાસ હોય છે, પરંતુ સાધુઓને પુજ્ય ગણતાં પહેલાં તેના ગુણાવગુણોની પરીક્ષા તો કરવી જ જોઈએ. અંધશ્રદ્ધાનું પરિણામ માઠું આવે છે.

પોતાના સુખની અને સંસારની ઉન્નતિ માટે આવા સાધુઓનો સમાગમ બંધ કરવો જરૂરી છે સદ્‌ગુણી સ્ત્રીઓમાં વિશ્વાસ હોય છે કે સાધુ સમાગમથી કંઈ નુકશાન થવાનું નથી, પરંતુ આ તેમની એક ભયંકર ભુલ ગણાય. કેટલાક વિકારી સાધુઓની સંગતિની અસર લાંબે સમયે થયા વિના રહેતી નથી. અને બુદ્ધિમાં જેમ વિકાર થતો જાય છે તેમ ડહાપણ વેગળું નાસે છે. એકાંત અક્કલને ગુમ કરી નાખે છે. વૃત્તિઓ, શક્તિનો પલક વારમાં પરાજય કરી નાખે છે. વાસના પોતાના અચલ વિશ્વાસને પણ ઘડી ભર માટે વિનાશ કરી નાખે છે. એટલે સાધુઓનો વધુ પડતો સમાગમ જરૂરી નથી.

સ્ત્રીઓએ યાદ રાખવું જોઈએ કે વૃદ્ધ બ્રહ્મજ્ઞાની સાધુ, વિદ્વાન પુરુષો અને વિદુષી સ્ત્રીઓનાં સહવાસથી હૃદયમાં જ્ઞાનની દીપ્તિ થાય છે, એટલે જેવા તેવા સાધુઓ પાછળ રખડયા સિવાય સ્ત્રીઓએ સુસંગતિ કરવી.

વેષધારી સાધુ પુરુષો અને પેટ ભરવાના માટે ઢોંગ કરતા પુરાણીઓ જેઓ યુવાન કે વિધવા સ્ત્રીઓમાં અનીતિનો પ્રચાર ચલાવે છે તેવાઓને દૂર કરી તેમને ઉત્સાહ, મદદ કે આશરો આપ્યા સિવાય વિદુષી અને વિવેક–બુદ્ધિવાળી સ્ત્રીઓ દ્વારા અજ્ઞાન સ્ત્રીઓએ શ્રદ્ધાને પોષવી જોઈએ. આચાર્યો અને સાધુ પુરુષોમાં કયા કયા સારા અને ખોટા છે, કયા કયા શુદ્ધ અને પવિત્ર છે અને કયા

ક્યા દુષ્ટ અને શ્રયતાનો છે તેનો પ્રથમથી સ્ત્રીએ વિચાર કરી લેવો જોઈએ. સુલક્ષણી સ્ત્રીની સાચી રીત તો એજ છે કે સાથી પ્રથમ ઘરના દેવની—પતિની પ્રસન્નતા મેળવી પછીથી દેવમંદિરોમાં યોગ્ય પ્રસંગે જવું. સત્સંગ વધારવો અને ખોટી અંધશ્રદ્ધાનો ત્યાગ કરવો. જે સ્ત્રી આ બાબત લક્ષમાં રાખશે તે જરૂર સુખી થશે.

વહેમો

હવે હું તમને આપણામાં પ્રચલિત વહેમો વિષે કહી આજનું વાખ્યાન સમાપ્ત કરીશ.' આનંદીબેને આગળ બોલતાં કહ્યું. વહેમ આપણી અજ્ઞાનતાનું મૂળ છે. જેમ સુરજ ઉગે છે અને અંધકાર નાસવા માંડે છે તેમ આપણામાં કેળવણી રૂપી સુરજ ઉગવા માંડે તો આપણામાં ઘર ઘાલી બેઠેલા વહેમો આપોઆપ નાસવા માંડે. વહેમ એ મનનું અસત્ય કારણ છે. નજરચોટ કે એવી જાતના વહેમોના લીધે સ્ત્રીઓ બાળકોને અસ્વચ્છ અને ગંદાં રાખે છે, એ ખરાબ ગણાય. 'કાગનું બેસવું અને ડાળીનું પડવું' એમ થવાકાળ હોય તેથી જ થાય છે. કંઈ કાગડાના ભારથી ડાળી તુટી પડતી નથી, એમ સારાં કપડાં પહેરવાથી અને સ્વચ્છ રાખવાથી બાળક માંદુ પડે એવી માન્યતા રાખવી એ તો તદ્દન જંગલીપણું ગણાય? બાળક માંદુ પડવાનું હોય તો જ પડે. કંઈ નજરચોટ લાગવાથી પડતું નથી. માણસ માંદુ થાય ત્યારે અજ્ઞાન લોકો દવા કરાવવાના બદલે બાધાઆખડીઓ રાખે છે અને તેમાં ભુવાજતિઓને પૈસા ખવરાવે છે, પરંતુ દવા કરતાં નથી. પરિણામે માણસનું આયુષ્ય હોય છતાં યે યોગ્ય ઉપાયો અને ઉપચારોના અભાવે તે મરણ પામે છે. આમ આપણી અજ્ઞાનતા, અંધશ્રદ્ધાઓ અને માન્યતાઓના લીધે વસમી વેદનાઓ આપણે જ ભોગવવી પડે છે, તો પછી શા માટે એવા વહેમોને તજી દેવા ન જોઈએ?

વહેમનું ઓષડ નથી. માણસ એક વખત વહેમનો ભોગ બને

અને પછી તેના માટે અનેક ઉપચારો કરવામાં આવે, છતાં તેની અસર તેના પર થતી નથી. કારણકે અન્ય ઉપચારો પર તેની શ્રદ્ધા અડગ રહેતી નથી. એટલે વહેમો કે ખોટી માન્યતાઓને ત્યજી દઈ કોઈ પણ રોગ કે દુઃખમાં પૈશાચિક કરતાં માનુસિક ઉપાયો કરવા એમાંજ સ્ત્રીઓની શોભા છે. હું આશા રાખું છું કે બધી બેનો આવા વહેમો તજી દેવા પ્રયત્ન કરશે અને સાથે સાથે મેં પ્રથમ કહેલી સમાજની ગેરપ્રથાઓ તોડી પાડવા માટે એક મન, તન અને ધનથી પ્રયત્ન કરશે. હું પરમેશ્વરને પ્રાર્થના કરું છું કે સમાજની ઉન્નતિનાં કાર્યો કરવા માટે આપણી બધી બેનોને તે શક્તિશાળી બનાવે. અસ્તુ.

વાખ્યાન પુરું થતાં સૌ વિખરાઈ ગયાં.



ગૃહસંસાર કેમ ઉજ્જવળ બને ?

ચેાથા દિવસની રાત્રિએ સ્ત્રીઓની સભા મળી એટલે આનંદીએને કહેવા માંડયું. આજે હું તમને ગૃહસંસાર કેમ ઉજ્વળ બને અને ઘરની શેાભા કેમ વધે તે બાબત સામાન્ય સુચનાઓ કરીશ.

પતિનેા અખંડિત પ્રેમ હેાય, નાનાં ભુલકાં અને બાળકેા કિલકિલાટ કરતાં હસતાં રમતાં હેાય, સાસુ સસરાની મીઠી અને શીળી હૂંફ હેાય, અહા ! એ ઘર કેવું સુંદર લાગે ! એવું જ આપણું ઘર બની રહે એ માટે આપણે પ્રયત્નેા કરવા ન જોઈએ ?

હજી એ આપણા સમાજમાં મેાટે ભાગે ઘણાં ઘરેામાં કજીયા કંકાસ થતા રેાજ નજરે પડે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ સાસુ સસરા કે નણંદના ત્રાસથી છાનાં છાનાં એકાંતમાં અશ્રુ વહાવતી નજરે પડે છે, તેા કેટલીક સાસુઓ પણ પુત્ર વધુ તરફથી થતા અયેાગ્ય વર્તનથી જીવનમાં કંટાળેા લાવતી અને રડતી હેાય છે, વળી કેાઈ પતિ

પત્નીના વર્તનોથી દુઃખ અનુભવતો આમતેમ રખડયા કરે છે તો કોઈ પત્ની પતિના અઘટિત વર્તનથી આત્મહત્યા કરતી કે મહા મહા દુઃખ અનુભવતી દ્રષ્ટિગોચર થાય છે. દરેક કુટુંબોમાં ઉભી થતી આ પ્રકારની વ્યથાઓ માટે મુખ્યત્વે આપણામાં–સ્ત્રીઓમાં રહેલી અજ્ઞાનતાને પરિણામે જ છે એમ મારું માનવું છે. જે સ્ત્રી અજ્ઞાન છે તે બાળકોમાં સુસંસ્કાર કયાંથી સીંચી શકે? આમલીના વૃક્ષે આમ્ર ફળની આશા શી રીતે રાખી શકાય? એટલે સૌથી પ્રથમ સ્ત્રીએ શિક્ષિત અને સંસ્કારી થવાની જરૂર છે.

આનંદીબેન! હું તમને અત્યારે યથાસ્થાને હોવાથી એક પ્રશ્ન પૂછું. રમાબેને કહ્યું.

'પૂછોને! મારી કયાં ના છે? તમને જે બાબતમાં પૂછવું હોય તે ખુશીથી પૂછો.'

'સ્ત્રી કેળવણી કેવા પ્રકારની જરૂરી છે તે કહો.' રમા બેને કહ્યુંઃ

કન્યા કેળવણીનો આપણામાં બહુ પ્રચાર નથી. પરંતુ એ બાબતમાં હવે પ્રચાર થવા માંડયો છે એ આપણું અહોભાગ્ય છે. હાલમાં છોકરીઓને શાળામાં જે શિક્ષણ આપવામાં આવે છે તે મુખ્યત્વે ગણિત, ઇતિહાસ, ભૂગોળ વગેરેનું જ્ઞાન અપાય છે. છોકરા અને છોકરીઓને શિક્ષણ આપવાની પ્રથા આપણે અહિં એક જ પ્રકારની છે. છોકરીઓને તો ભવિષ્યની મહાન માતાઓ બને, સારી રીતે બાળઉછેર કરી શકે, સૌનું શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સારી રીતે જાળવી શકે, પાકશાસ્ત્રનું ઉત્તમ જ્ઞાન મેળવી શકે તથા ગૃહઉદ્યોગો શીખે કે જેથી તે ગરીબ સ્થિતિમાં હોય કે વિધવા બની હોય ત્યારે તે આર્થિક મૂંઝવણો નહિ અનુભવતાં એ ઉદ્યોગોદ્વારા ધન ઉપાર્જન કરી શકે. એવા શિક્ષણની જરૂર છે. અને એ શિક્ષણ દરેક સ્ત્રીને આપવામાં આવે તો સંસાર સ્વર્ગ સમે બની રહે એમ તમે નથી.

ધારતાં? સાચું છે, સાચું છે, એમ ધીમો ગણગણાટ સભામાં પ્રસરી રહે છે.

સહુ શાન્ત થતાં લીલાબેન ઉભાં થયાં અને તેમણે પૂછ્યું, 'આનંદીબેન! આજકાલ સ્ત્રી સ્વતંત્રતાની જ વાતો થાય છે, તો સ્ત્રીઓને કેવા પ્રકારની સ્વતંત્રતાની જરૂર છે?'

સ્ત્રી સ્વતંત્રતા

લીલાબેન! તમે પૂછેલો પ્રશ્ન બહુ જ સમજવા જેવો છે. સૌથી પ્રથમ દરેકે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે સ્વતંત્રતા માગે મળતી નથી, પરંતુ સ્વતંત્રતા યોગ્ય લાયકાત મેળવતાં આપોઆપ તે મળી રહે છે. સ્ત્રી અને પુરુષ ઉભયને પરમાત્માએ સરજેલાં છે, એટલે ઉભય સરખા હક્કનાં હકદાર છે એ તો નિર્વિવાદ છે. પુરુષની માફક સ્ત્રીને પણ હરવા ફરવાની અને બોલવા ચાલવાની છૂટ હોવી જોઈએ. અર્વાચીન પાશ્ચિમાત્ય કેળવણીના સંસ્કાર પામેલી કેટલીક યુવતિઓ તેમને સ્વતંત્રતા મળતાં ઉચ્છૃંખલતાને પ્રાપ્ત કરે છે, એ ઘણું શોચનિય કહેવાય. સ્વતંત્રતા એટલે પોતાની મર્યાદામાં રહી સુયોગ્ય કાર્યો કરવાની છુટ. નહિ કે પરપુરુષો સાથે વાતો કરવાની અને જ્યાં ત્યાં રખડવાની છુટ. પરમાત્માએ સ્ત્રીને પુરુષ કરતાં જૂદી જ ફરજો સોંપીને ઘડી છે. તેનું કાર્ય આદર્શ ગૃહસંસાર સર્જવાનું છે. તે ફરજ તેણે તેની સંસ્કારીતા અને બુદ્ધિમતાથી અદા કરવાની છે. સ્ત્રીએ આર્થિક સ્વતંત્રતા મેળવવા નોકરી કરવાની જરૂર નથી. તેને કમાવાની જરૂર હોય તો તે ગૃહઉદ્યોગોદ્વારા એ પણ મેળવી શકે છે. એટલે સ્ત્રીને સુખમય ગૃહસંસાર ચલાવવા જેટલી અને જેવી સ્વતંત્રતાની જરૂર છે તેટલી સ્વતંત્રતા તેને મળવી જ જોઈએ અને સ્ત્રીઓએ જ તે પોતાની બુદ્ધિ, વિવેક, નમ્રતા અને નીતિથી મેળવી લેવી જોઈએ.

'આનંદીબેન! તમે એમ નથી માનતાં કે મોટે ભાગે પતિ-પત્નીનો સંબંધ બગાડનારી અને સ્ત્રીના ઉપર સીતમ ગુજારનારી સાસુ અને નણંદો જ હોય છે?' આ બાબતનાં અનુભવી દિવાળીબેને પૂછયું.

સાસુ અને નણંદ

'તમારું કથન ઘણા મોટે ભાગે સત્ય છે, આનંદીબેને કહેવા માંડયું. આપણા સમાજમાં પતિની જેટલી બીક ન હોય તેથી યે વિશેષ બીક સ્ત્રીને સાસુ નણંદોની હોય છે. તેમનો પડતો બોલ તેને ઝીલવો પડે છે, તેમની આજ્ઞાઓ અયોગ્ય હોય છતાં યે મુંગે મોંએ તેનું પાલન કરવું પડે છે. જો ભૂલેચુકે કે કોઈ જલદ સ્વભાવની સ્ત્રી હોય અને સાસુનણંદોની ખોટી રકઝક અને અયોગ્ય વચનોથી છેડાઈ પડે અને સામે બોલે તો તેનું આવી જ બન્યું સમજો. પછી તો તેનું વેર લેવા સાસુ, નણંદો સ્ત્રીની નજીવી ભુલોને મોટું રૂપ આપી તેને ઉતારી પાડવાની તજવીજ કરવા મંડી પડે છે, તેના પતિ સમક્ષ તેના વિરૂદ્ધ રોજ કાન ભંભેરણી કરવા માંડે છે. પુરુષ આખો દિવસ ધન ઉપાર્જનાર્થે ઘર બહાર રહેતો હોવાથી તેને સાચી વસ્તુસ્થિતિનું ભાન હોતું નથી. એટલે તે મા-બેનના શબ્દો અને કથનો સાચાં માની સ્ત્રી પ્રતિ ઉશ્કેરાય છે, કોઇ કોઈ વાર તેને મારઝુડ પણ કરે છે. આમ પતિપત્ની વચ્ચે ખટરાગ કરવાનું કાર્ય સાસુ-નણંદો જ કરે છે એ નક્કી જ છે.

વળી સાસુ-નણંદો નવરી પડતાં આડોશીપાડોશી સ્ત્રીઓ સાથે બેસી પોતાની વહુનાં વગોણાં ગાવામાં મઝા માને છે. પોતાના પુત્રની સ્ત્રીના જયાં ત્યાં અવગુણો—પછી તે તેનામાં હોય કે ખોટા સર્જેલા હોય—ગાવાથી પોતાના જ ઘરની આબરૂ હલકી પડે છે, તેનું તેમને ભાન રહેતું નહિ હોય! વહુ તો તેમની ગુલામડી બનીને જીવે

તેમાં તેમને સારું લાગે છે. તેમના તરફથી ગુજારાતા આવા ત્રાસથી વહુ બિચારી અંતરની વ્યથાઓથી રોજ સળગતી જ રહે છે. દુઃખ હોય ત્યાં ભૂખ પણ ભાગી જાય છે, એમ સ્ત્રી બિચારી ભૂખમરાથી પિડાય છે. હજારો પ્રકારની મનોવ્યથાથી પિડાય છે. માવડીઆ પતિના મારને સહન કરી કરી અકથ્ય શારીરિક વેદના અનુભવે છે, પરિણામે ઘણી સ્ત્રીઓ અકાળે મરણ પામે છે, અને આમ થાય છતાં યે સાસુ–નણંદોના મન કે હૃદયમાં જરાએ અસર કે લાગણી થતી જ નથી. એ તો કહેશે કે રાંડ કંકાસણી હતી ભલે મરી ગઈ તો. છોકરાને બીજી વહુ લાવીશું. બીજી વહુ આવે ત્યારે સાસુ–નણંદો થોડાક દિવસો તો તેની સારી માવજત કરે છે પરંતુ કુતરાની પુંછડી હજારો વરસ ભોંયમાં દાટો છતાં ફરીથી બહાર કાઢો ત્યારે વાંકી ને વાંકી! તેમ સાસુ–નણંદો તેમનું મૂળ રૂપ ધારણ કરી વહુ પર દોરદમામ ચલાવવા માંડે છે. અને નવી વહુ વિરૂદ્ધ પણ છોકરાની કાનભંભેરણી શરુ કરે છે. પરંતુ દરેક સ્ત્રી એવી ન હોય એમ પુરુષ સાધારણ બુદ્ધિનો હોય તોયે સમજી શકે એટલે ધીમે ધીમે પુરુષ પણ તેમની પોતાની સ્ત્રી વિરૂદ્ધની વાતો ન સાંભળતાં, કાન આડા કરે છે. એટલે છોકરો પણ 'રાંડવો' થઈ ગયો છે એમ મનમાં બળાપો કરતાં છેવટે થાકીને તેઓ જંપે છે.

દરેક પુરુષે પોતાની સ્ત્રી વિરૂદ્ધની ફરિયાદો સાંભળી ખોટો ઉશ્કેરાટ અનુભવવો ન જોઈએ, પરંતુ સત્ય વસ્તુની તારવણી કરવી જોઈએ. જો તપાસ દરમિયાન સ્ત્રી ગુનેગાર જણાય તો મારઝુડ કર્યા સિવાય યોગ્ય શિખામણ આપી તેને સીધે રસ્તે ચાલવા આજ્ઞા કરવી જોઈએ અને માએન ગુનેગાર જણાય તો તેમને એવો ખોટો અન્યાય ઉભો નહિ કરવા માટે સમજાવવાં જોઈએ. સાથે સાથે તમને એટલું કહી દઉં કે હું અત્યારે જે વાત કરું છું તે બધી

વસ્તુઓ મુખ્યત્વે જે કુટુંબોમાં અજ્ઞાનતા પ્રસરેલી છે ત્યાં થવા પામે છે.

હવે આવી સાસુ-નણંદોએ યાદ રાખવું જરૂરી છે કે 'સો દહાડા સાસુના તો એક દહાડો વહુનો' અત્યારે જે વહુને દુઃખ આપો છો તે વહુ તમને ઘડપણમાં કેવું સુખ આપશે? તેનો ખ્યાલ કરો છો કે? જેવું વર્તન તમે વહુ ઉપર રાખો છો તેવું વર્તન એ પણ તમારા ઉપર તમારી વૃદ્ધાવસ્થામાં દાખવશે જ ને? માટે સાસુઓએ સમજીને પોતાનાં પુત્ર તમજ પુત્રવધુ સુખી થાય એ માટે જ અહોનિશ પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. વહુની નણંદો હોય તેમને પણ બીજી જગાએ વહુ બનીને જ જવાનું હોય છે. એટલે તેમને પણ એવું જ કષ્ટ ભોગવવું પડે છે, માટે સ્રીએ સ્રી ઉપર વેરઝેર કે દ્વેષ નહિ રાખતાં સહુ સરખાં છે એમ માની પોતપોતાનું કાર્ય કોઈ પણ પ્રકારે દ્વેષ કે દગા સિવાય કરે જવું જોઈએ. આ પ્રશ્ન સ્રીઓએ જ પરસ્પર સમજવાનો છે. સ્રીઓ જ જ્યાં સ્રીની નિંદા કે તેને ગુલામ બનાવવાનું ઇચ્છતી હોય ત્યાં આપણે પુરુષોને શું કહી શકીએ? એટલે સ્રીઓએ જ સ્રીઓનો મોભો અને માન જાળવતાં શીખવું જરૂરી છે.

'સંસારનું નૂર ગણાતી નારીમાં આવા અવગુણો શાથી આવતા હશે?' વચ્ચે જ સગુણાબેને પ્રશ્ન કર્યો.

અયોગ્ય સહવાસ

તેનું મુખ્ય કારણ આપણી અજ્ઞાનતા તો છે જ તદુપરાંત સ્રીઓને નાની વયથી મળતા સ્રીઓના અયોગ્ય સહવાસના આભારી છે. વૃદ્ધ બનેલી સ્રીઓ અને ડોશીઓ તેમને મળતો નવરાશનો વખત ગામગપાટા મારવામાં અને લોકોની નિંદાઓ કરવામાં ગાળે છે. અને એ સમયે બાળ વયની નાની છોકરીઓ તેમની પાસે બેસી

તેમની વાતો સાંભળી સંસારિક શિક્ષણનાં મુળતત્વો ગ્રહણ કરે છે, અને જેમ જેમ તેમની વય વધતી જાય છે તેમ તેમ તેમણે ડોશીઓ પાસેથી ગ્રહણ કરેલી વાતો તેમનામાં દૃઢિભૂત બનતી જાય છે. પોતાના સંસ્કારો સાથે સંકળાએલા દુર્ગુણો વડે આપણા સંસારમાં અવિભક્ત કુટુંબની પ્રથા ચાલતી હોવાથી વારેવારે સાસુ સસરા, દેરાણી જેઠાણી સાથે તેઓ કજીયા કંકાસ કરે છે અને પોતાના સંસારને પણ દુઃખરૂપ બનાવી મુકે છે. અસુયા કે ઈર્ષાનો ગુણ સ્ત્રીઓમાં વધારે જોવામાં આવે છે, તદુપરાંત ખરાબ શિક્ષણ, સલાહ અને સહવાસ મળે પછી બાકી શું રહે? એટલે હું તો ખાસ ભાર દઈને જણાવું છું કે ઘરડી સ્ત્રીઓ કે જેમને માટે ભાગે ઘરકામ કરવાનું હોતું નથી, તેમણે બીનજરૂરી વાતો કરવાની છોડી દઈ સારા કાર્યો કે સારી વાતો કરવામાં અને પ્રભુભક્તિ કરવામાંજ જીવન ગાળવું જોઈએ.

હવે હું તમને એક વસ્તુ કહી દઉં કે પોતાનું ઘર ઉજાળવા માટે સ્ત્રીએ દરેક જાતના પ્રયત્નો કરવા જોઈએ. સૌની સાથે નમ્રતા અને વિવેકથી વર્તવું જોઈએ. સૌ પોતાના તરફ સારી લાગણી અને સારા ભાવ બતાવે તે માટે શુદ્ધ પ્રેમ વડે સૌનાં મન જીતી લેવાં જોઈએ. જગતમાં કોઈ પણ ચીજ એવી નથી કે જે શુદ્ધ પ્રેમ વડે વશ ન થાય પ્રેમ એતો નારીનું પરમ દૈવત છે, એટલે સંસારને સુખી બનવા માટે શુદ્ધ પ્રેમ રૂપી વશીકરણ ઔષધ સ્ત્રીઓએ સદાને માટે હૃદયમાં સંઘરી રાખવું જોઈએ.

આજની સુધરેલી યુવતીઓ

'અને આનંદીબેન! આજકાલની પેલી અંગ્રેજી ભણેલી ચટક મટક ચાલની છોડીઓની વાત તો તમે કહી જ નહિ?' ઘરડાં મોતીબાએ છેક છેડેના ખુણેથી ટહુકો કર્યો.

'હા, એ વાત અર્વાચીન યુવતિઓએ સમજવાની જરૂર છે. આપણે જે સમાજમાં અને દેશમાં જન્મ્યાં છીએ તે મુખ્ય વસ્તુ ધ્યાનમાં રાખી ભલે અંગ્રેજી કેળવણી લીધી હોય છતાં પોતાનું વર્તન સ્વદેશી અને આદર્શ નારી મર્યાદાને એાપાવે તેવું રાખવું જોઈએ. અંગ્રેજી કેળવણી લીધાથી ફાયદાએા થાય છે, પરંતુ તે મેળવવા જતાં તેની સાથેની બીનજરૂરી અને નકલી ફેશને અપનાવવી એ શોભાસ્પદ નથી. ખુલ્લે ખુલ્લું માથું કે ફરફરતા વાળ રાખી જ્યાં ત્યાં રખડવું, સૌભાગ્યપ્રતિક સમા ચાંલ્લા વિનાનું કપાળ રાંખવું કે વડીલેાની મર્યાદાનું ઉલ્લંઘન કરી પતિનેા હાથ પકડી ફરવું કે વિદેશિય પહેરવેશ પહેરવેા એવાં આચરણેા શિક્ષિત સ્ત્રીએ રાખવાં એ તેના માટે શરમજનક ગણાય. મેળવેલા જ્ઞાન અને વિદ્યાનેા દુરૂપયેાગ તેણે કર્યો એમ કહેવાય, એટલે હંસ જેમ દુધ અને પાણી મિશ્ર હેાય છતાં દુધને જ પી જાય છે, તેમ અંગ્રેજી કેળવણીથી મળતા સુસંસ્કારેા જ ફક્ત અપનાવી લેવા જોઇએ. આવી સ્ત્રીઓએ નક્કી યાદ રાખવું કે 'દેશ તજીયે પણ વેશ કદિ ન તજીયે.' જગતભરની બીજી નારીઓ જૂઓ તેા તે તેમનેા ચાલુ પહેરવેશ ગમે ત્યાં જશે પણ છેાડશે નહિ. એટલે અંગ્રેજી કેળવણી લેતી બેનેાએ આર્ય નારીને શેાભે તેવા જ ગુણેા સંપાદન કરવા જોઇએ.

હવે અંતમાં હું તમને જણાવીશ કે નારીસમાજના ઉદ્ધાર માટે સર્વતેામુખી પ્રયત્નેા થઈ રહ્યા છે, એમાં આપણે આપણા જ ઉદ્ધાર માટે, આપણા ઘરને, આપણા સંસારને ઉજ્વળ બનાવવા માટે વધુ પ્રયાસેા કરવાની જરૂર છે, એજ.

આવતી કાલે રાત્રે છેાકરીઓનું જાગરણ વ્રત છે એટલે તેમને લાયક હું આપણા તહેવારોનું મહાત્મ કહીશ.

આપણાં વ્રતો અને તહેવારો

કુમારિકાઓની જાગરણુનીરાતનો લ્હાવો લેવાને મોટી ઉમ્મરની અને વૃદ્ધ સ્ત્રીઓ પણ આખી રાત જાગે છે. નાની છોકરીઓ કદાચ ઉંઘી જાય એટલે તેમને ઉત્તેજન આપી આખી રાત્રિ જગાડવા વૃદ્ધાઓ પણ તેમની સાથે જાગે છે. નાની ને મોટી ઉમ્મરની બધી છોકરીઓ ભેગી મળી રાસ-ગરબાઓની રમઝટ બોલાવે છે. ખરેખર એ સમયે કુમારિકાઓના અને યુવતીઓના હૃદયમાં આનંદના હિલોળા ચઢે છે!

આજે તો આનંદીબેન! વાતો કહેવાનાં હતાં એટલે સૌ સ્ત્રીઓ તથા કુમારકાઓ સભામાં આવી બેસી ગયાં હતાં. પરંતુ 'આનંદીબેનના ત્યાં મહેમાનો ઓચિંતા આવ્યા છે એટલે તે કલાક કે બે કલાક મોડાં આવશે!' એવો સંદેશો આવતાં સ્ત્રીઓ અને કુર્મારિકાઓ રાસ-ખેલનમાં મશગુલ બની ગઈ. સતત ગાતાં, રમતાં અને ખેલતાં સ્ત્રીઓ થાકવા લાગી એટલે ગાવા રમવાનું બંધ કરવા માંડયું, એટલામાં તો આનંદીબેન પણ ત્યાં આવી પહોંચ્યાં. એક પછી એક સૌ આવીને તેમની આસપાસ ગોઠવાંવા લાગ્યાં. સૌ આવી ગયાં એટલે આનંદીબેને કહ્યું. આજે હું તમને 'આપણા તહેવારો' વિષે વાતો કહીશ.

અન્નકૂટોત્સવ

નૂતન વરસના શરૂઆતના પહેલા દિવસ કારતક સુદી ૧ ના દિવસે અન્નકુટ ભગવાનની અને ગોવર્ધનની પુજા કરવામાં આવે છે. તે દિવસે મંદિરોમાં ભગવાનને અન્નકુટ ધરાવવામાં આવે છે. આની કથા એવી છે કે એક દિવસ બધાં ગોપગોપીઓ વિવિધ પ્રકારની વાનીઓ બનાવી લાવી ગોવર્ધન પર્વત સમક્ષ મુકી તેની પુજા-પ્રાર્થના કરતાં હતાં. એ સમયે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન ત્યાં જઇ ચઢયા. તેમણે બધાંને પૂછયું. 'તમે આ શું કરો છો ?'

એટલે એક ગોપ ઉભો થયો, તેણે કહેવા માંડયું, 'અમે આ દિવસે ઇન્દ્રદેવની પૂજા કરીએ છીએ. બહુ જ લાંબા વખતથી આ દિવસે ઇન્દ્રદેવની પૂજા કરવાનો રિવાજ અમારામાં ચાલ્યો આવે છે, એટલે અમે તેમની પૂજા કરી તેમને જમાડવા માટે આ બધી વસ્તુઓ અહીં મુકી તેમની પ્રાર્થના કરીએ છીએ.'

આ સાંભળી શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું. 'ભાઇઓ તમારી મોટી ભૂલ થાય છે, જે દેવતા ખાતો નથી તેને તમે ખવડાવો છો પરંતુ જે ખાય છે, તેને ખવડાવતાં નથી.'

એટલે એક યુવાન ગોપ ઉભો થઈ કહેવા લાગ્યો, 'હે કૃષ્ણ, એમ ન કહેશો. ઇન્દ્રદેવ અમને જોઇએ તેમ વરસાદ આપે છે. અને એના પુણ્યપ્રતાપે, એની કૃપાના લીધે અમે ધાન્ય પેદા કરી જીવી શકીએ છીએ, અમારાં પશુઓને સાચવી શકીએ છીએ.'

'ભાઈ! ખરી રીતે તો ઇન્દ્રને બદલે આ ગોવર્ધન પર્વત જ તમને વરસાદ લાવી આપે છે, તમારાં પશુઓને પણ એ જ ખાવાનું પૂરું પાડે છે, એટલે ઇન્દ્રની પૂજા કરવાનું મૂકી દઇ ગોવર્ધનની પૂજા કરવા માંડો' શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું.

એટલે બધાં ગોપગોપીઓ માંહોમાંહે વાતો કરવા લાગ્યાં. શું કૃષ્ણ કહે છે એ વાત સાચી છે? પછી તેમણે શ્રીકૃષ્ણને કહ્યું, 'અમે જે ભોજન ધરાવીએ તે ગોવર્ધન આરોગે તો અમે તેની પૂજા કરીએ.'

સારું ત્યારે લાવો ભોજન અને મુકો ગોવર્ધન સમક્ષ. એટલે સૌ ગોપગોપીઓ થોડીક જ વારમાં ભોજનની નવી નવી વાનીઓ લઇ આવ્યાં અને પર્વત સમક્ષ મૂકી. પછી શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું તમે તમારી આંખો બંધ કરી ગોવર્ધનની પૂજા કરો. એટલે સૌએ તેમ કર્યું. શ્રીકૃષ્ણે ગોવર્ધન રૂપ ધારણ કરી બધું ભોજન આરોગી લીધું, ગોપગોપીઓ થોડીવાર પછી આંખો ઉઘાડી જુએ તો ભોજન સામગ્રીઓ ન મળે. તેમને હવે ગોવર્ધન ઉપર આસ્થા બેઠી અને તેનું પૂજન કરવાનું શરુ કરી દીધું. ઈન્દ્રની પૂજા બંધ કરી.

એ ખબર નારદજીને પડી. તેમણે ઈન્દ્રની કાનભંભેરણી કરી. ઈન્દ્ર ગોપગોપીઓ પર બહુ જ ગુસ્સે થયો. તેણે તો બારે મેઘ છોડી મુકયા. જ્યાં ત્યાં જળજળ બંબાકાર! લોકો ગભરાવા માંડયાં, પશુઓ ત્રાસ પામવા લાગ્યાં, ઘરોની પાયમાલી થવા માંડી. ગોપગોવાળો શ્રીકૃષ્ણને પાસે જઈ કરગરવા લાગ્યાં. 'અમને બચાવો, અમને બચાવો.'

શ્રીકૃષ્ણે કહ્યું, 'ચાલો, ગોવર્ધનની પૂજા કરવા, એ તમારી રક્ષા કરશે.' એટલે સૌ ગોપગોપીઓ અને શ્રીકૃષ્ણ ગોવર્ધન પર્વત પાસે ગયાં અને આંખો બંધ કરી બધાં તેનું ધ્યાન ધરવા લાગ્યાં. એટલે શ્રીકૃષ્ણે તેને ટચલી આંગળી પર ઉંચકી લીધો અને સૌ ગોપગોપીઓ અને પશુઓને આશ્રય આપ્યો.

વર્ષાના કોપથી ગોકુળ ભાંગવા–તણાવા લાગ્યું. એ દેખી નારદજીને દયા આવી. તે બ્રહ્માજી પાસે ગયા અને ઈન્દ્રના કોપની વાત તેમને કરી. બ્રહ્માજી તરત જ ઈન્દ્ર પાસે ગયા અને આવો ત્રાસ કરવાનું કારણ પૂછ્યું.

ઈન્દ્રે કહ્યું, ગોપગોપીઓ જે—આજસુધી મારી પૂજા કરતાં હતાં તેમણે મારું અપમાન કર્યું છે. તેથી હું મારું વેર લઉં છું.'

ત્યારે બ્રહ્માજીએ કહ્યું. 'જુઓ, ઈન્દ્ર. જ્યારે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાન જ ગોપગોપીઓની રક્ષા કરે છે, ત્યાં તમે શું કરવાના છો ! ઇન્દ્રે તે જોયું. તેનો ગુસ્સો સમી ગયો. તેણે શ્રીકૃષ્ણની માફી માગી.

ત્યારથી અન્નકુટોત્સવ અને ગોવર્ધનની પૂજા કરવાની પ્રથા આપણામાં ચાલતી આવે છે.

ભાઈબીજ

કારતક સુદી ૨ ને દિવસે ભાઈ બેનના ત્યાં જમવા જાય છે અને ભાઇ બદલામાં બેનને વસ્ત્રાભૂષણો અને ઘરેણાંગાંઠાં પોતાની આર્થિક સ્થિતિ પ્રમાણે આપે છે.

પહેલાંના વખતમાં યમુનાજી તેમના ભાઇ યમરાજાને તેમના ત્યાં જમવા આવવા માટે પ્રાર્થના કરતાં પરંતુ યમરાજા, 'આવીશું, આવીશું' એમ કહી કહી વાયદા કરે જતા હતા. છેવટે યમુનાજી જબરજસ્તીથી તેમને ઘેર તેડી ગયાં અને બહુ જ સુંદર અને સ્વાદિષ્ટ ભોજન પોતે તૈયાર કરી તેમને જમાડ્યા. એ દિવસ કારતક સુદી બીજનો હતો એટલે આ દિવસ ભાઈબીજ કે યમદ્વિતિયાના નામે ઓળખાય છે.

કાલાષ્ટમી

કારતક સુદી આઠમ કાલાષ્ટમીના નામે ઓળખાય છે. આની કથા એવી છે કે એક વખતે બધા દેવોઃ—બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, ઈન્દ્ર વગેરેની સભા મળી હતી. તેમાં સૌ પોતપોતાની મહત્તાનાં ગુણગાન

ગાવા લાગ્યા. બ્રહ્મા કહે હું મોટો દેવ, મહાદેવ કહે હું મોટો. એ દરમિયાન બ્રહ્માએ મહાદેવની ખૂબ મશ્કરી કરી તેથી તે ગુસ્સે થયા. તેમણે ત્યાં ને ત્યાં જ કાળભૈરવને પેદા કર્યો. મહાદેવજીએ તેને આજ્ઞા કરી કે બ્રહ્માનું એક માથું કાપી નાખ. કાળભૈરવે બ્રહ્માજીનું એક માથું તરત જ કાપી નાખ્યું. ત્યારથી પંચમુખી બ્રહ્મા ચાર મુખવાળા થયા છે. અને ચતુરાનનના નામે ઓળખાય છે. કાલભૈરવને એ દિવસે મહાદેવજીએ પેદા કર્યો તેથી એ દિવસ કાલાષ્ટમી નામે ઓળખાય છે. કાલભૈરવને મહાદેવજીનો ગણ ધારી તેની ઘણા પૂજા કરે છે.

દત્તાત્રય જયંતિ

બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ એ ત્રણેની સંયુક્ત મૂર્તિ તેને દત્તાત્રય ભગવાન આપણે માનીએ છીએ. તેમનો જન્મ માગશર વદી છઠના રોજ થએલો ગણાય છે અને તે દિવસે તેમની પૂજા કરવામાં આવે છે. આ પ્રસંગની એવી કથા છે કે, એક વખતે લક્ષ્મીજી, પાર્વતીજી અને બ્રહ્માની સ્ત્રી સાવિત્રી પોતપોતાના પતિવ્રત અને સુશીલતા માટે અહંકાર થયો. તે માનવા લાગી કે ત્રિલોકમાં અમારા જેવી પવિત્ર નારી કોઈ નથી નારદજીને તેમનું અભિમાન ઉતારવાની ઈચ્છા થઈ.

તે પાર્વતીજી પાસે ગયા અને કહ્યું. ત્રિલોકમાં અત્રિ ઋષીની પત્ની અનસુયા જેવી પવિત્ર સ્ત્રી મેં ક્યાંયે જોઈ નથી. એટલે પાર્વતીજી ગુસ્સે થયાં. તેમણે તો મહાદેવજી સાથે રીસામણાં લીધાં. મહાદેવજી પૂછે છે, 'તને થયું છે શું તે તો કહે?' પાર્વતીજી કહે અમારાથીએ વધારે પવિત્ર અત્રિ ઋષીની પત્ની અનસુયા ગણાય છે તો તેનું પતિવ્રતપણું નાશ પામે તેવું કરો. નારદજીએ સાવિત્રી

અને લક્ષ્મીજીને પણ અનસુયાના પવિત્રપણાની વાત કરી. તેઓ પણ અનસુયા પર દ્વેષ કરવા લાગી અને પોતપોતાના પતિ બ્રહ્મા અને વિષ્ણુને અનસુયાનું પતિવ્રતપણું ભ્રષ્ટ કરવા આગ્રહ કરવા લાગી.

સ્ત્રીઓના દરરોજ કહેવાપણાથી અને તેમના કજીયાકંકાસથી કંટાળતાં ત્રણે દેવતાઓ અનસુયા પાસે ગયા અને તેની પાસે જમવા માટે ભીક્ષા માગી. અનસુયાએ તેમને કહ્યું, 'આપ પાસેની નદીમાં સ્નાન કરી આવો, એટલામાં હું રસોઈ તૈયાર કરી રાખું છું.' ત્રણે દેવતાઓ સ્નાન કરવા ગયા, એટલે અનસુયાએ રાંધીને વિવિધ પ્રકારની ભોજનસામગ્રી તૈયાર કરી દીધી. ત્રણે આવ્યા એટલે તેમને જમવા પધારવાનું કહ્યું. ત્યારે તેઓ કહે છે કે તું અમારી સમક્ષ નગ્ન બની ભોજન પીરસે તો જ અમે જમીએ. અનસુયા આ સાંભળીને ઉદ્વેગ પામી. પરંતુ તેણે વિચાર કર્યો કે આવી અયોગ્ય માગણી મહાત્મા પુરુષો કરે જ નહિ. તેણે દીર્ઘદૃષ્ટિથી અને પોતાના પવિત્રપણાથી વિચાર કર્યો તો તેને દેવોનું કપટ જણાઈ આવ્યું. તે તેના પતિ અત્રિ ઋષી પાસે ગઈ અને તેમના પગ પાણીથી ધોયા. પગ ધોએલું પાણી લઇ પાછી આવી અને ત્રણે દેવતાઓ પર તેણે તે છાંટયું. દેવતાઓ તરત જ નાના નાનાં બાળકો બની ગયાં. પછી અનસુયા નગ્ન બની. તેમને ખૂબ દૂધ પાયું અને બાળકોની માફક રમાડવા અને ઉછેરવા માંડયા.

બહુ દિવસ ગયા છતાં ત્રણે દેવ ઘેર પાછા આવ્યા નહિ એટલે તેમની સ્ત્રીઓને ચિંતા થવા લાગી. તેણે જ્યાં ત્યાં તપાસ કરાવા માંડી પણ ક્યાંયે ભાળ લાગી નહિ. એવામાં એક દિવસ નારદજીનો મેળાપ થયો. તેમણે પૂછ્યું! દેવ! અમારા પતિઓને ક્યાંએ જોયા. નારદજી બધું જાણતા હતા પરંતુ તેમણે એટલું જ કહ્યું કે 'થોડાક દિવસો ઉપર મેં એ ત્રણેને અનસુયાના આશ્રમ ભણી જતા જોયા હતા.

ત્રણે દેવીઓ અનસુયેાના આશ્રમે ગઈ. અનસુયાએ તેમનેા સારેા આદરસત્કાર કર્યો અને આગમનનું કારણ પૂછ્યું. ત્યારે પાર્વતીજી બેાલ્યાં. અમારા ત્રણેના પતિઓ ગુમ થયા છે, તે ક્યાંયે મળતા નથી. અમે સાંભળ્યું છે કે થેાડાક દિવસેા પહેલાં એ તમારા આશ્રમ તરફ આવ્યા હતા. તમે તેમની કંઈક ભાળ આપેા તેા સારું.

ત્યારે અનસુયા ત્રણેને અંદર લઈ ગઈ અને પારણામાં હિંચતા બાળકેાને બતાવી કહ્યું. 'ઓળખી લ્યેા. આમાંથી જે તમારા પતિ હેાય તેમને'

ત્રણે બાળકેા સરખા જ દેખાવના અને સરખા રૂપના હતા. પેાતપેાતાના પતિને ઓળખવા મુશ્કેલ હતા. છેવટે ત્રણે જણાં અનસુયાની પવિત્રતાનેા પ્રભાવ દેખી ખસીઆણાં પડી ગયાં અને તેમણે અનસુયાની માફી માગી, તેમનું અભિમાન ઉતરી ગયું. પછી અનસુયાએ તેના પતિના પગ ધેાઈ ત્રણે બાળકેા પર જળ છાંટયું એટલે તેઓએ મુળ સ્વરૂપ ધારણ કર્યું. ત્યારથી એ ત્રણે ભગવાન સંયુક્ત રૂપે દત્તાત્રય ભગવાનના નામથી ઓળખાય છે, તેમની મૂર્તિ ત્રણ મસ્તકવાળી અને ૭ હાથ વાળી હેાય છે.

શિવરાત્રી

મહાવદી ૧૩ કે તેની આસપાસના દિવસમાં શિવરાત્રી આવે છે. એ દિવસે બધાં ઉપવાસ કરે છે. અને શિવલિંગનું પૂજન કરે છે. જ્યાં મહાદેવજીનાં સ્થાન હેાય છે ત્યાં મેળા પણ ભરાય છે. આ શિવરાત્રી સંબંધમાં લિંગ પુરાણમાં એવી કથા છે કે:—

એક શિકારી હતેા. તેની પાસે ખાવા માટે ઘરમાં એક દાણેા પણ નહતેા. એટલે તે ફરતેા ફરતેા જંગલ તરફ શિકારની શેાધમાં

ચાલ્યો. આગળ જતાં એક સુંદર તળાવ આવ્યું. તેની પાસે મહાદેવજીનું દેવળ હતું અને આજુબાજુ ઝાડી પણ પુષ્કળ હતી. શિકારીએ વિચાર્યું કે અહીં બેસું તો જરૂર શિકાર મળશે. કોઈને કોઈ પ્રાણી પાણી પીવા તો આવશે જ ને? એ તો એમ ધારીને ત્યાં સંતાઇને બેઠો.

થોડોક વખત થયો એટલે એક મૃગલી પાણી પીવા આવી. તેને દેખી પેલા શિકારીએ બીલીપત્રનું ઝાડ હતું તેમાંથી એક પાંદડું તોડીને શિવલિંગ પર ચઢાવ્યું અને પછી હાથમાં ધનુષબાણ લીધું. મૃગલી ચારે દિશામાં જોતી જોતી જાય છે. શિકારીને ધનુષબાણ ચડાવેલો દેખી, તે બોલી. 'હે શિકારી તું મને મારીશ નહિ.'

'અરે! આજ આખા દિવસનું મને તેમજ મારા કુટુંબને ખાવાનું નથી મળ્યું.—અમે ભૂખ્યાં છીએ. તેનું શું થાય? એમ કહી શિકારી વિચારમાં પડ્યો, પછી તેણે પૂછ્યું. 'હે મૃગલી! તું પશુયોનિમાં જન્મી હોવા છતાં મનુષ્ય જેવી વાચા શી રીતે બોલે છે?'

'ત્યારે મૃગલીએ કહ્યું.' હું મારા પૂર્વજન્મે ઇન્દ્રની અપ્સરા હતી. મેં હિરણ્યાક્ષાસુર સાથે લગ્ન કર્યાં હતાં. મહાદેવજીને મારું નૃત્ય દરરોજ જોવું ગમે. એક દિવસ મારા પતિ સાથે વાતો કરતાં મોડું થયું તેથી મહાદેવજી ગુસ્સે થયા. તેમણે મને શ્રાપ આપ્યો કે તું મૃગલી અને તારો પતિ મૃગ બની જંગલમાં રખડયા કરો.' હું તો શ્રાપથી થથરી ઊઠી. મહાદેવજીને બહુ બહુ આજીજી કરી ત્યારે તેમને દયા આવી અને કહ્યું. જા, આ શ્રાપથી તમે બાર વરસ પછી મુક્ત થઈ જશો અને તમને બંનેને પરસ્પર—શોક થશે તે દિવસે તમારા શ્રાપનું આપોઆપ નિવારણ થશે.' ત્યારથી અમે અહિ રહીએ છીએ. 'હે શિકારી! માટે તું મને મારીશ નહિ. હું બેજીવ છું. દુઃખથી મારું શરીર સુકાઈ ગએલું છે એટલે એમાંથી ખાવા

માટે કંઈ નહિ મળે, મને જવા દે. હમણાં થોડીવાર પછી બીજી મૃગલી આવશે તેને તું મારજે.'

'ના, મને તું છેતરે તો? તને જવા દઉં અને પછી બીજી મૃગલી પણ ન આવે તો? હું તો ભૂખે જ મરી જાઉંને? માટે હું તો તને મારી જ નાખું.' શિકારીએ કહ્યું.

જો બીજી મૃગલી નહિ આવે તો હું મારી મેળે તારી ઝુંપડીએ સવારે હાજર થઈશ, ત્યારે તું મને મારી નાખી તારી તથા તારા કુટુંબીઓની ભૂખ સમાવજે,' મૃગલીએ કહ્યું.

શિકારીને કંઈક ભરોસો પડતાં તેણે એ મૃગલીને જવા દીધી. બીજીની રાહ જોતો તે બેઠો. કલાકેક પછી બીજી મૃગલી આવી. ફરીથી પેલા શિકારીએ શિવલિંગપર એક બીલીપત્ર ચઢાવ્યું અને પછી ધનુષબાણ ચડાવ્યું. મૃગલીએ તે જોયું. તેણે કહ્યું, 'હે શિકારી મને મારીશ ના' કારણ કે વિરહાગ્નિથી રોજ બળતી બળતી હું સુકાઈ ગઈ છું. માટે મને જવાદે, હમણાં એક મોટો તાજો ને તંદુરસ્ત મૃગ પાણી પીવા આવશે. તેનો શિકાર કરજે એટલે તારું તથા તારા કુટુંબીઓનું બે દિવસ સુધી ગુજરાન ચલાવી શકીશ.'

શિકારીએ આ મૃગલીને કહ્યું કે હું તને અત્યારે જવા દઉં અને મને શિકાર ન મળે તો મારે ખાવું શું?'

' મૃગલીએ કહ્યું, તને શિકાર નહિ મળે તો સવારે હું તારી ઝુંપડીએ આવીને હાજર થઈશ.'

શિકારીએ બીજી મૃગલીને પણ જવા દીધી.

હવે શિકારી મૃગની રાહ જોતો બેઠો.

રાત્રિનો છેલ્લો પ્રહર શરુ થવાની તૈયારી હશે, એ સમયે મૃગ ત્યાં આવ્યો. શિકારી મારવા ઉભો થયો એટલે મૃગે કહ્યું, 'હે શિકારી ઉભો રહે, હું પૂછું તેનો જવાબ દે પછી મને મારી નાખજે.'

શિકારી કહે, 'તારે શું પુછવાનું છે?'

મૃગે કહેવા માંડયું, 'મારા પહેલાં બે મૃગલીઓ અહિં પાણી પીવા આવી હશે, તે કયાં ગઈ?'

'તેમને તેા મેં જીવતી જવા દીધી' શિકારીએ કહ્યું.

'તેા મને પણ જવા દે, મૃગે કહ્યું, કારણકે મારી સ્ત્રી પ્રસુતીની વેદના અનુભવવાના સમયમાં છે, એટલે મારે તેને મળવું જ જોઇએ. મને પણ તેમની માફક જીવતેા જવા દે.'

શિકારીએ કહ્યું, તું પણ તેમની માફક સવારે મારી ઝુંપડીએ આવવાનું વચન આપે તેા તને જવા દઉં. મૃગે તેમ કર્યું એટલે તેને જવા દીધેા.

સવાર થયું એટલે શિકારી મૃગ-મૃગલીઓની રાહ જોતેા બેઠેા હતેા. થેાડીવાર પછી એક મૃગલી આવી. તેની ચારે બાજુ નાનાં નાનાં બચ્ચાં ખેલતાં કુદતાં આવતાં હતાં. મૃગલી આવી એટલે શિકારી તેને મારી નાખવા તૈયાર થયેા. એટલે મૃગલીએ કહ્યું. 'બચરવાળ સ્ત્રીને મારવી એ મહાન પાપ છે. તેમ છતાં તું મને મારી નાખ્યા પછી મારાં બચ્ચાંઓને મારે ઘેર મુકી આવીશ એવું વચન આપ' એટલામાં તેા બીજી મૃગલી અને મૃગ પણ ત્યાં આવી પહેાંચ્યાં. બધાં એક બીજાને મળ્યાં અને મરવા માટે તૈયાર થયાં, પણ પહેલું કેાણ મરે? મૃગ કે મૃગલીઓ.

મૃગ કહે હું મરું, મૃગલીઓ કહે પહેલાં અમે મરીએ. આમ ઘણી રકઝક થવા માંડી અને શેાક કરવા લાગ્યાં. આ દૃશ્ય જોઇને શિકારીને પણ દયા આવી. તેણે કહ્યું, જાઓ, તમને બધાંને જીવતદાન આપું છું. તદુપરાંત આજથી હું કેાઈ પ્રાણીની હત્યા કરીશ

નહિ. એ વખતે આકાશમાંથી પુષ્પવર્ષા થઈ. આકાશમાંથી વિમાન આવ્યું અને તેમાં પેલા શિકારી, મૃગ અને મૃગલીઓ અને તેનાં બચ્ચાંને સ્વર્ગમાં લઈ ગયું. પરમાત્માએ તેમને મૃગરાશિ બનાવી નભમંડળમાં સ્થાપ્યાં. આજે પણ મૃગરાશિ નક્ષત્રની આસપાસ તેનાં બે બાળકો આગળ પાછળ અને બીજી મૃગલી તેની પાસે આકાશમાં જોતાં દેખાય છે.

હોળી

ફાગણ સુદી પુર્ણિમા, હોળિકા ઉત્સવ તરીકે પળાય છે. એ દિવસે લાકડાં, છાણાં વગેરે ભેગાં કરી સળગાવવામાં આવે છે. સૌ એ અગ્નિની પ્રદિક્ષણા કરી, રમે છે, ગાય છે અને આનંદ માણે છે.

આની કથા એવી છે કે હિરણ્યાક્ષ નામે મહાસુર નાસ્તિક હતો. તે ભગવાનને માનતો નહતો પરંતુ પોતે જ ભગવાન છે માટે સૌએ તેની પુજા કરવી એવો તેણે આદેશ કરેલો હતો. તેનો પુત્ર પ્રહલાદ ભગવાનનો મોટો ભક્ત હતો. તેણે તેના બાપનું કહેણુ માન્યું નહિ અને ભગવાનનું ભજન કરવા લાગ્યો. એટલે હિરણ્યાક્ષે પ્રહલાદને મારી નાખવા ઘણા ઘણા ઉપાય કર્યા. પરંતુ ભગવાનની કૃપાથી તે મરતો નહતો. હિરણ્યાક્ષની બેન હોળિકા હતી. તેને તેણે કહ્યું કે તું પ્રલ્હાદને ખોળામાં લઈ અગ્નિમાં બેસ જેથી તે બળીને ભસ્મ થઈ જાય. હોળિકાએ તેમ કર્યું. પરંતુ 'રામ રાખે તેને કોણ ચાખે' એ ન્યાયે હોળિકા બળી ગઈ અને પ્રલ્હાદ જીવતો નીકળ્યો. એ દિવસથી આપણામાં હોળિકા ઉત્સવ ઉજવવામાં આવે છે. તે દિવસે વિષ્ણુ ભગવાનની પૂજા કરવામાં આવે છે.

ધુળેટી

હોળીના બીજા દિવસે એટલે ફાગણ વદી ૧ ના દિવસે આ તહેવાર પાળવામાં આવે છે. પ્રહલાદનો વિજય થાય છે તેના લીધે બીજે દિવસે આનંદોત્સવ કરીને લોક ફાગ ખેલે છે. રાસડા રમે છે અને આનન્દ મેળવે છે.

આ બે તહેવારો દરમિયાન હલકી જાતિના લોકો અશ્લિલ ગાળો બોલે છે અને છાણ માટીથી સ્ત્રી–પુરુષો અરસ્પરસ રમે છે. પરાયા પુરુષો સાથે લાજ મર્યાદા છોડી રમવું એ બહુ જ ખરાબ ગણાય એટલે સ્ત્રી–પુરુષે લાજ મર્યાદામાં રહી આ બંને તહેવારો ઉજવવા જોઈએ.

રામનવમી

આ તહેવાર ચૈત્ર સુદી ૯ ના રોજ આવે છે. આ દિવસે ભગવાન શ્રી રામચંદ્રનો જન્મ થયો હતો એટલે એ દિવસ રામનવમીના નામે ઓળખાય છે. લોકો એ દિવસે ઉપવાસ કરે છે અને રામ ગુણ ગાય છે. મંદિરોમાં કથાકિર્તનો થાય છે. આખાએ હિંદમાં આ તહેવાર બહુ જ ધામધૂમથી ઉજવાય છે.

અખાત્રીજ

વશાખ વદી ૩ ના દિવસને અખાત્રીજ કહેવામાં આવે છે. દરેક તીથીનો કોઇને કોઈવાર ક્ષય થાય છે પરંતુ વૈશાખ વદી ૩નો ક્ષય થતો નથી એટલે તેને અક્ષયતૃતિયા પણ કહેવામાં આવે છે. આ દિવસે પરશુરામનો જન્મ થયો હતો અને ત્રેતાયુગનો આરંભ

આ દિવસે થએલેા મનાય છે. આ દિવસે પુન્યદાન કરવાથી લાભ થાય છે.

બળેવ

શ્રાવણ માસની પુર્ણિમાએ આ તહેવાર ઉજવવામાં આવે છે. એ દિવસે રક્ષા બંધનનું કાર્ય થાય છે. રક્ષા બાંધતાં બેાલાય છે કે येन बद्धो बलीराजा दानवेन्द्र महाबलः। तेन त्यामपि बन्धनामि रक्षेमाचलमाचल,' રક્ષા બંધનું મહત્વ એમ માને છે કે દેવેા અને અસુરેા વચ્ચે વારેઘડીએ લડાઈ ચાલ્યા કરતી. એક વખતે લડાઈ શરુ થઈ. પરંતુ અસુરેા હારતા નથી તેમજ પાછા પડતા નથી. ઘણેા સમય જવા માંડયો પણ લડાઈને અંત આવે જ નહિ. પછી ઈન્દ્રાણીએ આ વ્રતનું વિધિસર પાલન કરી ઈન્દ્રના હાથે રક્ષા બાંધી એટલે દેવોની જીત થઈ અને અસુરેા હારીને નાસી ગયા.

નાગપંચમી

હિંદુસ્તાનમાં બીજી જગાએ શ્રાવણ સુદી ૫ અને ગુજરાતમાં શ્રાવણ વદી ૫ ના દિવસે આ તહેવાર પળાય છે. આ દિવસે નાગદેવતાનું સૌ પુજન કરે છે. આ સંબંધમાં એવી કથા છે કે એક ખેડુત એ દિવસે ખેતર ખેડતેા હતેા. ખેડતાં ખેડતાં તેના હળનેા છેડેા એક નાગના દરમાં પેસી ગયેા. જેટલાં બચ્ચાં હતાં તે બધાં મરી ગયાં. નાગણી આવીને જુએ તેા બચ્ચાં મરેલાં, તે તેા ગુસ્સામાં લાલચેાળ થઈ ગઈ. તે પેાતાનું વેર લેવા ચાલી. તેણે ખેડુતનાં જે જે માણસો હતાં તેમને ડંશ દઈદઈને મારી નાખ્યાં. પછી ખેડુતની એક છેાકરી ઘેર હતી. તેને મારવા પણ તે ચાલી. ખેડુતના ઘેર જઈને નાગણી જુએ છે તેા સામે ભીંતપર નાગદેવની છબી ચીતરી

ખેડૂતની છોકરી પુજા કરી રહી છે. નાગણી તો ચંદન, દુધ વગેરે નાગદેવને માટે પડેલું હતું તેમાંથી ચંદન શરીરે ચોપડયું અને દુધ પી ગઈ. તેને શાન્તિ વળી. તે પછી છોકરીની ભક્તિપર પ્રસન્ન થઈ અને તેના મારેલા કુટુંબને સજીવન કરી આપ્યું. એ દિવસે ખેડુત હળ ખેડતા નથી. અને ત્યારથી નાગપૂજનનું મહાત્મ્ય ચાલુ છે.

શીતળાસાતમ

શ્રાવણ વદી ૭ના રોજ આ તહેવાર આવે છે. ઘણી જગાએ શ્રાવણ સુદી ૭ ના રોજ આ તહેવાર પળાય છે. આ દિવસે આપણે શિતળા દેવીનું પુજન કરીએ છીએ. એ દિવસે ચુલા કે સગડીઓ સળગાવવામાં આવતાં નથી. એટલે આપણે ઠંડું ખાઈએ છીએ.

સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓ શિતળામાતાનું પુજન કરે છે. જે સ્ત્રીઓ શિતળામાતાનું પુજન કરે છે તે પુત્ર-પુત્રીવાળી અને સુખી થાય છે. શીતળામાતાના સંબંધમાં એક કથા છે કે એક સ્ત્રી તેના પતિ સાથે સાસરીએ જતી હતી, રસ્તામાં તેના પતિને સાપ કરડયો અને બેભાન બની ગયો. તે બહુ બહુ રડવા લાગી. એવામાં એક ડોસી ત્યાં આવી. તેણે પેલી સ્ત્રીને રડવાનું કારણ પૂછયું. પેલી સ્ત્રીએ કહ્યું. મારા પતિને સાપ કરડયો છે અને તે મરી ગયા હોય તેમ જણાય છે.' એ સાંભળી પેલી ડોસીએ તેને શીતળાસાતમનું વ્રત કરવા જણાવ્યું અને તે ચાલી ગઈ. પેલી સ્ત્રીએ શિતળા વ્રત એકમન વડે શીતળામાતાની ભક્તિ કરતાં પુરું કર્યું. તેનો પતિ તરત જ સજીવ થયો. આમ શીતળાસાતમનું વ્રત કરનાર સ્ત્રીઓનો પતિ દીર્ઘાયુષી બને છે.

જન્માષ્ટમી

શ્રાવણ વદી ૮ ને જન્માષ્ટમી કહે છે. એ દિવસની મધરાતે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનનો જન્મ થયો હતો. પુર્વે કંસ નામે મહાપરાક્રમી રાજા થઇ ગયો. એક વખતે આકાશવાણી થઇ તેમાં તેણે એવું સાંભળ્યું કે 'તારો ભાણેજ તારો નાશ કરશે.' એટલે તેણે તેની બેન દેવકી અને તેના પતિ વસુદેવને કેદખાનામાં પુરી દીધાં, અને તેની બેનને જે જે બાળક આવ્યું તેને તે મારી નાખવા લાગ્યો. શ્રીકૃષ્ણનો જન્મ મધરાતે થયો. તેનું રૂપ દેખીને દેવકીને તેને જીવતા રાખવાની ખૂબ ઇચ્છા થઈ, પરંતુ જેલમાંથી બહાર જવાય શી રીતે? ત્યાં તો ભગવાનના ચમત્કારથી જેલના દરવાજા ઉઘડી જાય છે. પહેરગીરો ઘસઘસાટ ઉંઘમાં પડે છે. બધી રીતે અનુકુળ વાતાવરણ હોવાથી વસુદેવ શ્રીકૃષ્ણને લઈ તેમના ભાઈબંધ નંદગોપના ત્યાં કૃષ્ણને મુકી આવે છે અને ભાઈબંધની સ્ત્રી જશોદાને તરતની જન્મેલી પુત્રી લઈ પાછા આવે છે. સવારે કંસ છોકરીને મારી નાખે છે. અને શ્રીકૃષ્ણ બચી જવા પામે છે. પછી તે કંસને મારી નાખે છે એટલે આ દિવસે આપણે શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનનો જન્મોત્સવ ઉજવીએ છીએ.

ગણેશ ચોથ

ભાદરવા મહિનાની સુદી ૪ ગણેશચતુર્થીના તહેવારથી ઓળખાય છે. આ દિવસે ગણપતિની મુર્તિની સૌ પુજા કરે છે. દરેક શુભ કાર્યની શરુઆતમાં ગણપતિની સ્થાપના કરાય છે અને તેમનું નામ લેવાય છે. ગણપતી દરેકનું શુભ કરવાવાળા દેવ છે. ગણપતિની ઉત્પત્તિ માટે એમ કહેવાય છે કે એક વખતે પાર્વતીજી સ્નાન કરવાની તૈયારી કરતાં હતાં. તેમણે વિચાર કર્યો કે હું સ્નાન કરીશ

એ સમયે કોઈ અતિથિ કે મહાદેવજી ઘરમાં આવી ચઢશે તો ? માટે બારણા પાસે એક ચોકીદાર મુકું કે જેથી કોઈના આગમનની મને ખબર આપે. તેમણે માટીનું માણસ જેવું એક પુતળું તૈયાર કર્યું, અને તેને બરાબર દેખરેખ રાખવાની અને કોઈને ઘરમાં પ્રવેશ ન કરવા દેવાની સુચના કરી નહાવા ગયાં. થોડા વખત પછી મહાદેવજી પોતે જ ઘેર આવ્યા. તેમને ઘરમાં પ્રવેશ કરતાં પેલા પુતળાએ અટકાવ્યા. મહાદેવજી ગુસ્સે થયા. તેમણે પુતળાનું માથું કાપી નાખ્યું અને ઘરમાં દાખલ થયા. મહાદેજીને અંદર આવેલા દેખી પાર્વતીજી વિસ્મય પામ્યાં. તેમણે પૂછ્યું. તમે ઘરમાં આવ્યા શી રીતે ? મેં મુકેલા પુતળાએ તમને રોકયા નહિ. ?

મહાદેવજી કહે છે કે તે મારી સામે થયું એટલે મેં તેનું માથું કાપી નાખ્યું અને પછી હું ઘરમાં આવ્યો.

'એટલે પાર્વતીજી બોલ્યાં,' મેં કોઈને ઘરમાં પ્રવેશવા ન દેવાની આજ્ઞા આપી તેને ત્યાં બેસાડયો હતો. મારા પુત્ર જેટલું જ મને તેના પર હેત છે માટે તેને સજીવન કરો.

પાર્વતીજીના આગ્રહથી મહાદેવજી તેને સજીવન કરવા તૈયાર થયા. પરંતુ પુતળાનું માથું ગુમ થઈ ગયું હતું, એટલે મહાદેવજીએ હાથીનું માથું કાપી પુતળાના ધડ પર ચોંટાડી દીધું અને તેને સજી-વન કર્યું. એજ આપણા ગણપતિ

ગણપતિના સંબંધમાં એવી વાત છે કે તે એક વખત હાથમાં લાડુ લઈ સ્વર્ગ લોકમાં જતા હતા. રસ્તામાં ચંદ્ર લોક આવે છે ત્યાં તેમને ઠેસ વાગી, તેથી તેમના લાડુ પડી ગયા. એટલે ચંદ્રે તેમની મશ્કરી કરી, ગણપતિ ગુસ્સે થયા. તેમણે ચંદ્રને શ્રાપ આપ્યો કે તારુ મોં જોશે તે કલંકિત કહેવાશે.

આ શ્રાપથી ચંદ્ર ગભરાયા. એ તો કમળદળમાં સંતાઈને બેસી ગયા. ત્રિલોકમાં રાત્રિની રમણિયતા ઓસરી ગઈ. દેવો અને માણસો બધાં ગભરાવા લાગ્યાં. સૌ બ્રહ્મા પાસે ગયા અને ચંદ્રનો શ્રાપ નિવારણ કરવા શું કરવું તે બાબત પૂછ્યું. બ્રહ્માજીએ બૃહસ્પતિને પૂછ્યું, બૃહસ્પતિએ કહ્યું. 'ચંદ્ર ગણપતિની સ્તુતિ કરી પ્રસન્ન કરે તો તેજ શ્રાપ નિવારણ કરી શકે તેમ છે.' સૌએ ચંદ્રને તેમ કરવા કહ્યું. ચંદ્રે ગણપતિની સ્તુતિ કરી, એટલે ગણપતિ પ્રસન્ન થયા અને તેનો શ્રાપ નિવારતાં કહ્યું, જે લોકો તારું મુખ ભાદરવા સુદી ૪ ના દિવસે જોશે તેજ કલંકિત કહેવાશે અને એ દિવસે જે લોકો મારી વ્રતપુજા કરશે તેને કોઈ પણ જાતનું કલંક લાગશે નહિ. ત્યારથી ગણપતિનું આ દિવસે પુજન કરવામાં આવે છે.

નવરાત્રિ

આસો સુદી ૧ થી ૯ સુધીના દિવસો નવરાત્રિના નામે ઓળખાય છે. એ દિવસોમાં લોકો દુર્ગામાતાની પુજા કરે છે અને ગરબા કાઢે છે. દેવીભક્તો આ નવ દિવસો દરમિયાન વ્રત પાળે છે અને ઉપવાસ કરે છે. ઠેર ઠેર દુર્ગાપાઠનું પ્રવચન અને હવન થાય છે.

શ્રી રામચંદ્ર ભગવાન અને રાવણ વચ્ચે મહા ભયંકર યુદ્ધ ચાલતું હતું. રાવણનાં માથાં શ્રી રામચંદ્રજી કાપી નાખતા હતા, પરંતુ દેવીની કૃપાથી તેનાં માથાં તેમની મુળ જગાએ ચોંટી જતાં હતાં, પરિણામે રાવણ મરતો નહોતો. શ્રી રામચંદ્રજીને આ ચમત્કાર માંટે વહેમ ગયો. તેમણે દુર્ગામાતાની પ્રાર્થના કરી તેમને પ્રસન્ન કર્યાં. ત્યાર પછી રાવણ મરાયો. શ્રી રામચંદ્રને આઠમના દિવસે દુર્ગામાતાએ દર્શન આપ્યાં હતાં. રાવણ મરાતાં આખા ત્રિલોકે શાન્તિ મેળવી. સૌએ માતાજીનો ઉપકાર માનવા બીજા દિવસે આસો સુદી નોમના દિવસે મોટા મોટા હોમ-હવન કર્યાં અને માતાજીની સ્તુતિ કરી. તે

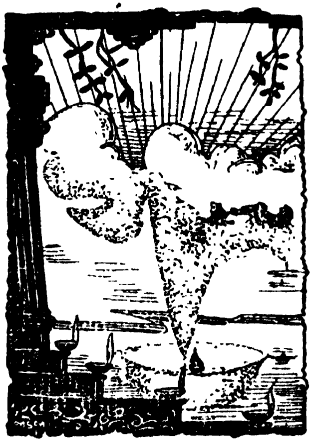
દિવસથી આસો માસના પહેલા નવ દિવસોમાં દુર્ગામાતાની પુજા કરવામાં આવે છે.

દશેરા-વિજયાદશમી

શ્રી રામચંદ્રે રાવણ ઉપર વિજય મેળવ્યો તેની ખુશાલીમાં આસો સુદી ૧૦ ના રોજ લોકોએ વિજયોત્સવ ઉજવ્યો. રાજા મહારાજાઓ તથા લોકો અસ્ત્રશસ્ત્રોની પુજા કરે છે અને દબદબાથી સ્વારીઓ કાઢે છે. ત્યારથી આજદિન સુધી એ દિવસને તહેવાર તરીકે આપણે પાળતાં આવ્યાં છીએ.

દિવાળી કે દિપોત્સવી

વરસનો છેલ્લો દિવસ, આસો વદી ૦)) ના રોજ દિવાળી આવે છે. લોકો પોતાનાં ઘર વાળી-ઝુડી રંગરોગાન કરી સ્વચ્છ રાખે છે, સારું સારું જમવાનું બનાવે છે અને દીપમાળાઓ વડે ઘર અજવાળે છે.



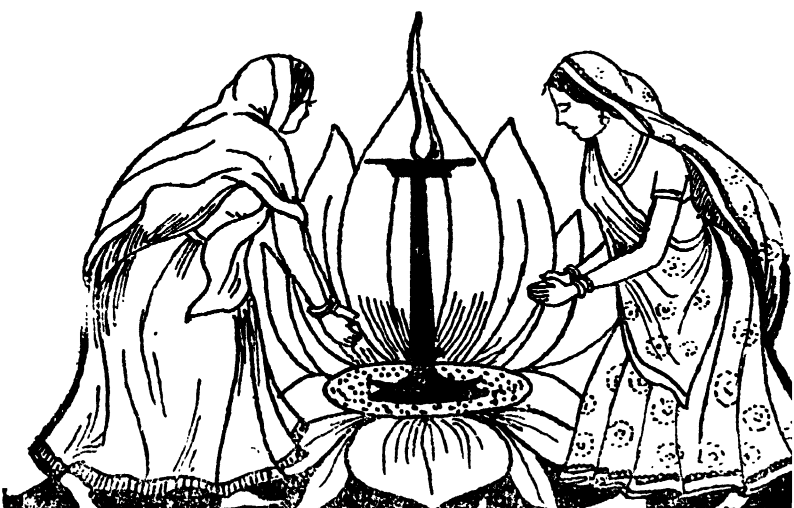
આ દિવસ માટે જુદી જુદી દંતકથાઓ ચાલે છે, કોઈ કહે છે કે આ દિવસે ભગવાને બળી રાજાને પાતાળ ચાંપ્યો હતો. કોઈ કહે છે કે

આ દિવસે વિષ્ણુ ભગવાને નરકાસુરનો નાશ કર્યો હતો. તો કોઈ કહે છે કે શ્રી રામચંદ્રે આ દિવસે રાજ્યારોહણ કર્યું હતું તેમજ વિક્રમરાજા પણ આ દિવસે ગાદી પર બેઠા હતા. આ દિવસે લોકો લક્ષ્મીનું પુજન કરે છે અને આનંદમંગળ અનુભવે છે.

દિવાળીના દિવસે જેમ સ્ત્રી પુરુષો દીપમાળાઓ વડે પોતાનાં ઘર શોભાવે છે અને આનંદ અનુભવે છે, તેમ બધી બેનો પોતાના ઘરને જેને 'મારું ઘર' કહે છે તેને સદાએ ગૌરવવંતુ અને સુખી રાખવા પ્રયત્ન કરશે એમ હું ઈચ્છું છું.

રાસ ગરબા

મેં તમને આપણા મુખ્ય મુખ્ય તહેવારો વિષે કહ્યું છે, કેટલાક કહેવાંના રહી પણ જતા હશે. હવે પરોઢના ચારેક વાગવા આવ્યા છે. હવે થોડાક રાસ ગરબા બેનો શરૂ કરે તો સૌને આનંદ આવશે. કુમારિકાઓ અને સ્ત્રીઓએ રાસ ગરબા રમવાની શરૂઆત કરતાં ગાવા માંડ્યું.



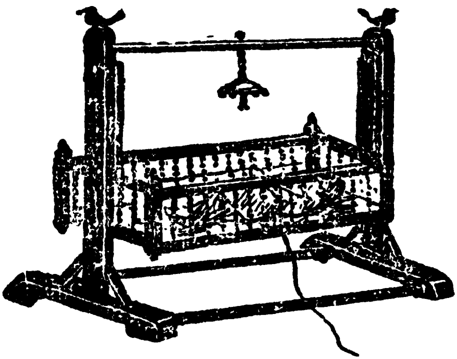


મેહુલો ગાજે ને માધવ નાચે,
રૂમઝુમ વાગે પાય ઘૂઘરડી રે;
તાલપખાજ વગાડે રે ગોપી,
કૃષ્ણ વગાડે વેણું વાંસલડી રે,
મેહુલો૦

પ્હેરણ ચરણાં ને ચીર ચુંદડલી,
ઓઢણ આછી લોમલડી રે:
દાદુર મોરે બપૈયા રે બોલે,
મધુરી શી બોલે પેલી કોયલડી રે.
મેહુલો૦

ધન્ય બંસીધર ધન્ય જમના તટ,
ધન્ય વૃંદાવન અવતાર રે:
ધન્ય નરસૈયાની જીભલડી,
જેણે ગાયો રાગ મલ્હાર રે. મહેલો૦





નંદરાણી !
તમારો બાળ,
મહીરે મારું
ઢોળી ગયો;
કાંઈ ઢોળી રે
ગયો મહારાજ,
કિસન મહી
ઢોળી રે ગયો.

પેલી સાહેલીની સાથ:
ગઈ'તી જમુનાને ઘાટ:

કાંઈ જળ ભરવાને માટે, હાંરે ! જળ ભરીને આવી ઘરમાંય;
જોતામાં જીવ ચળી રે ગયો. નંદરાણી ! તમારો બાળ૦—

માખણ શિકેથી ઉતાર્યું :
મહીનું મટુકું ફોડી નાખ્યું :

કાંઇ દૂધ પીધું રે લૂંટાવી હાંરે ! મારા ઘરમાં કરી ગયો જાણ:
કાનુડો ક્યાંથી આવી રે ચઢ્યો ? નંદરાણી ! તમારો બાળ૦—

એક સખીને બોલાવી :
તેની અક્કલ ગુમાવી :

મને છોકર જેવી કાધી હાંરે ! પ્રભુ પોચ્યા છે મથુરાની માંય;
પારણિયામાં ઝૂલી રે રહ્યા. નંદરાણી ! તમારો બાળ૦—

જસોદાજીના આલન પાલન :
પારણે પોઢ્યા બાળ :

એને ખોટી ચઢાવે આળ, હાંરે ! બલિહારી જાયે માધવદાસ;
બાળલીલા કરી રે ગયો. નંદરાણી ! તમારો બાળ૦—





વહાલા મારા વૃંદાવન રે ચોક કે
વહેલા પધારજો રે લોલ.
ગોકુળની વ્રીજનાર કે,
વેગે બોલાવજો રે લોલ.
અમને રાસ રમ્યાના કોડ કે,
નાથ સંગ ખેલડી રે લોલ.
લેવા મુખડાના મકરંદ કે,
મલી તેવતેવડી રે લોલ
રુડો બંસીવટનો ચોક કે,
કુંજશોભા ઘણી રે લોલ.
રુડું જમુનાજીનું તીર કે,
તટ રળીઆમણું રે લોલ.
મળીઓ વ્રીજ વીનતાનો સાથ કે,
તાલી દે હાથ શું રે લોલ.
માનની મન્મથ ભીડે બાથ કે,
કોમળ હાથ શું રે લોલ.
ફરતાં ગાન કરે વ્રીજનાર કે,
વચમાં વાલમા રે લોલ.
રુડી શરદ પૂનમની રાત કે,
સુંદર સોહામણા રે લોલ.
જોવા મળીઆ ચઉદે લોક કે,
ઈંદ્ર ત્યાં આવીઆ રે લોલ.
રુડાં પારીજાતકનાં પુષ્પ કે,
પ્રભુને વધાવીઆ રે લોલ.
બ્રહ્મા રુદ્ર ધરે એનું ધ્યાન કે,
પાર પામે નહિ રે લોલ.
નાચે નરસૈયો મુખ જોઇ કે,
લીલા નાથની રે લોલ.

મીઠડાબોલા નાથ! આવોને,
મારા મીઠડાબોલા નાથ રે!

ઓરા આવો તો પ્રભુ એકાંતું કરીએ,
કરું મારા મનની વાત રે—મીઠડા૦

સમી રે સાંજના પ્રભુ! ક્યાં તમે ગ્યા'તા?
આવી ઊભા પરભાત રે—મીઠડા૦

ટોડલે ટોડલે તોરણુ બંધાવું,
મંગળ ગવાડું સારી રાત રે—મીઠડા૦

બાઈ મીરાં કહે પ્રભુ ગિરધરના ગુણુ,
જનમમરણુ તારે હાથ રે—મીઠડા૦



ચારેક રાસ ગરબા ગવાતાં પ્રભાતની ટીશીઓ ફૂટવા લાગી એટલે કુમારિકાઓએ જવારા માથે લીધા અને છેવટનું ગોરમાનું ગીત ગાવા લાગી.

ગોરમા ! માગું રે ! મારા બાપનાં રાજ,
માતા તે સદા રહે સોહાસણી રે !
ગોરમા ! માગું રે સસરાજીનાં રાજ,
સાસુને તો પ્રજા ઘણી રે ! ગોરમા !
ગોરમા ! માગું દિયર જેઠનાં રાજ,
દેરાણી જેઠાણીનાં જોડવાં રે !
ગોરમા ! માગું સરખા સરખી જોડ,
અખંડ હેવાતણુ ઘાટડી રે !
ગોરમા ! માગું રે હું તો તારી પાસ,
માથે તે મન ગમતો ધણી રે !
ગોરમા ! માગું હું તો વારોવાર
વહુવર પાયે લાગતાં રે !

ગરબો પુરો થતાં કુમારિકાઓ સ્નાન કરવા માટે નદી તરફ ચાલી. મોટી ઉમ્મરની અન્ય સ્ત્રીઓ પોતપોતાને ઘેર ચાલી ગઈ. આ રીતે ગોર્યંવ્રતની ઉજવણી પુરી થઈ.



કેટલીક સન્નારીઓ

જસમા

'અમ ઓડોને રે રુડી ઝુંપડી,...'

કેટલો બધો મીઠો અને સંતોષ ભર્યો જવાબ! કેટલું મહાન નૈતિક બળ! સિદ્ધરાજની અનેક લાલચોને વશ ન બનતી એ સ્ત્રીને તમે ઓળખો? એનું નામ જસમા. એ માળવાની વતની અને જાતની ઓડ હતી. નાનપણમાં તેની સરખી ઉમ્મરની બાળાઓ સાથે તે રમતી ત્યારે પણ રૂપ, ગુણ, ચાલાકી સમજ વગેરે બાબતમાં તે સૌથી શ્રેષ્ઠ લાગતી. તેની વાણી એટલી મીઠી હતી કે સૌનો તેના પર સ્નેહ રહેતો. જેમ જેમ મોટી થતી ગઈ તેમ તેમ તેના દેહમાં અનેક ગણો ફેરફાર થવા લાગ્યો. તેના વદન કમળ પર ચંદ્ર સરખું સૌંદર્ય ઝળકવા લાગ્યું. શરીર સૌષ્ઠવ પ્રથમથી જ સરસ હતું એટલે મોટી ઉમ્મરે એનો દેહ એટલો બધો ઘાટીલો, સપ્રમાણ અને તંદુરસ્ત જણાતો કે જેથી તેના તરફ આકર્ષણ થયા વિના ન રહે.

ઉમ્મર લાયક થતાં, તેને માળવાના ઓડ લોકોના મુખી ત્રીકમ ઓડ સાથે પરણાવી. શ્વશુરગૃહે આવી, તેણે તેની કાર્યદક્ષતા, સુઘડતા, મર્યાદા અને અસીમ પતિભક્તિ તથા શુદ્ધ સ્નેહભરી મીઠી વાણી

વડે તે બધામાં પ્રિય થઈ પડી. સૌ તેની પતિભક્તિ અને તેના રુપ ગુણની પ્રસંશા કરવા લાગ્યાં. કેવો જસમા અને ત્રીકમનો સુખી સંસાર! કેવી સુલક્ષણી અને પવિત્ર સ્રી.!

એ સમયે ગરવી ગુજરાતનું મુખ્ય કેન્દ્ર પાટણ હતું. પાટણમાં રાજધાની હતી. સિદ્ધરાજ જયસિંહનો રાજ અમલ હતો. તેના સમયમાં પાટણની પ્રજાએ બહુ જ જાહોજલાલી અને સુખ મેળવ્યાં છે, કહો કે પ્રજાને બધાં સુખ હતાં પણ પાણીનો જબ્બર ત્રાસ હતો. સિદ્ધરાજે પ્રજાનો ત્રાસ દુર કરવા એક સુંદર સહસ્રલિંગ તળાવ તૈયાર કરાવવાનો વિચાર કર્યો. તળાવ ખોદવા માટે તેણે બે હજાર ઓડને બોલાવવા તેના ભાણેજ દૂધમલને માળવા મોકલ્યો. દૂધમલ માળવા જઈ ઓડ લોકોના મુખી ત્રીકમને મળ્યો.

ઓડ લોકો વાવ, કુવા કે તળાવ તથા ઘર બાંધવામાં બહુ કુશળ હોય છે. મજૂરી કરી તેઓ ધન ઉપાર્જન કરે છે. મજુરીનું આવું મોટું કામ મળવાથી ત્રીકમે પાટણ જવા વિચાર કર્યો. તે, તેની સ્રી જસમા અને બીજાં બે હજાર ઓડ સ્રી–પુરુષો દૂધમલ સાથે પાટણ જવા નીકળ્યાં.

પાટણ આવી મજુરીનો દર ઠરાવી તળાવ ખોદવાનું કામ તેમણે શરું કરી દીધું. ઓડ લોકો આખો દિવસ કામ કરતાં અને રાત્રે પોતપોતાના પડાવમાં ભેગાં મળી ભજન કિર્તન કરતાં અને આનંદમાં રહેતાં. તળાવનું ખોદાણ શરુ થયું ત્યારથી સિદ્ધરાજ સવારે, બપોરે કે સાંજે તળાવ ઉપર જતો અને તેના માટે ઉભા કરેલા તંબુમાં બેસી મજુરોના કામની જાત દેખરેખ પણ રાખતો.

સંધ્યાનો સમય છે. સિદ્ધરાજ તેના તંબુમાં બેસી બધા મજુરો તરફ નિહાળી રહ્યો છે. એવામાં માટીનો ટોપલો ભરી માટી બહાર નાખી તેના બાળકને ધવરાવવા જતી જસમા પર તેની નજર પડી. આશ્ચ-

મતા સુરજ દેવનાં સુરખિ ભર્યાં સોનેરી કિરણો જસમાના દેહ અને વદનપર રમતાં હતાં. એના લીધે તેનું રૂપ બહુ જ અધિક ખીલી ઊઠ્યું હતું. મેઘ વડે છાએલી ઘનઘોર રાત્રિ હોય અને તેમાં વિજળી ચમકે તેવી રીતે મેલા ઓઢણામાં જસમાનું વદન ચળકી રહ્યું હતું. એને નિહાળતાં સિદ્ધરાજ મોહ પામ્યો. તે સ્વગતઃ બોલી ઊઠ્યો. 'અહાહા! ઓડ જાતિમાં આટલું બધું રૂપ? આતો માનુષી સ્ત્રી છે કે દેવી? સિદ્ધરાજ આ પ્રમાણે વિચાર તરંગે ચઢયો. મન ભ્રમિત બનવા માંડ્યું. તે ઘેર ગયો પણ તેનું મન જસમા પાસે દોડી જતું હતું.

સિદ્ધરાજે રાત્રે નહિ જેવું ભોજન કર્યું. પછી શયનગૃહમાં ગયો, પરંતુ તેને ઉંઘ આવતી નથી. આંખ મીંચે છે કે તરત જ જસમાની મનમોહક મુર્તિ તેની સામે ખડી રહે છે. તેણે આખીએ રાત્રિ બેચેનમાં ગાળી.

સવાર થતાં જ તેણે નોકરને બોલાવ્યો અને કહ્યું. 'તું ઓડ લોકોના મુખી ત્રીકમ પાસે જા, અને કહે 'મહારાજાએ કહેવડાવ્યું છે કે તું, તારી સ્ત્રી અને બાળક સાથે મહેલમાં રહેવા માટે આવ. બધા મજુરોના મુખીનો રાજા સત્કાર કરવા માગે છે, માટે તમારે ત્યાં ન રહેતાં મહેલમાં રહેવા આવવું.'

મહારાજાની આજ્ઞા પ્રમાણે નોકરે ત્રીકમ ઓડને બધી વાત જણાવી. ત્યારે જસમાએ કહેવડાવ્યું કે, 'મહારાજાની ઉદારતા માટે અમે તેમનો આભાર માનીએ છીએ. અમને રાજમહેલ ન શોભે. અમને અહિં બધી જાતની સુખ સગવડ છે એટલે અમારે ત્યાં આવવાનો વિચાર નથી.'

નોકર પાછો વળ્યો. તેણે મહારાજાને જસમાએ આપેલો ઉત્તર કહી સંભળાવ્યો. જસમા મેળવવા તેના હૃદયમાં જબ્બર મન્થન

થયા કરતું હતું. તે ન મળે ત્યાં સુધી હવે તેને ચેન પડે તેમ ન હોતું. તે જાતે જસમા પાસે જવા નીકળ્યો.

જસમા તેના બાળકને ધવડાવી, પારણામાં સુવાડી, તેની ઝુંપડીએથી કામે જતી હતી. એટલામાં સિદ્ધરાજ ત્યાં જઈ પહોંચ્યો. તેણે કહ્યું:–'જસમા તારું શરીર કેટલું સુંદર અને કોમળ છે! તને અહિં રહેવાની મુશ્કેલીઓ પડતી હશે. તું તો રાજમહેલમાં સુવા લાયક છે. વળી તારા બાળકને તાપ અને ટાઢમાં દુ:ખ પડતું હશે, તું મારા મહેલમાં ચાલ અને તારા બાળકને સોનાના પારણામાં હિંચોળ. હજારો દાસદાસીઓ તારી સેવા કરશે. તને અને તારા ધણીને વગર કામ કરે પૈસા મળે જશે.'

'મહારાજા! તમારા રાજમહેલો કરતાંયે મને મારી ઝુંપડી વધારે પ્યારી છે. મહેલમાં તો તમારી રાણીઓ શોભે.! જસમાએ કહેવા માંડયું. મારા બાળકને મોટા થએ તાપ અને ટાઢમાં જ કામ કરવાનું છે, એટલે અમારાં બાળકો આમ ખુલ્લી હવામાં ઉછરતાં મજબુત અને કામ કરવા માટે સશક્ત અંગવાળાં બને. અને વગર મહેનતનું ધન અમે કોઈનું લઈએ જ નહિ.' માટે આપ કૃપા રાખી પાછા પધારો.'

પરંતુ મોહથી પરવશ બનેલો રાજા એકદમ શુદ્ધ મનવાળો બની જાય એવું સંભવે ખરું? તેણે કહ્યું. 'જસમા! હું તને મારી પટરાણી બનાવીશ, આખા ગુજરાતની તું મહારાણી બનીશ. કેટલા બધા ભોગ વૈભવ ભોગવવાના તને મળશે? માટે તું ત્રીકમ જેવા મજૂર સાથે દુ:ખી થયા વિના મારી સાથે રાજમહેલમાં ચાલ.!

સિદ્ધરાજનાં આવાં વચનો સાંભળી જસમા મનમાં ગુસ્સે થઈ. છતાં ધીરજ રાખી તેણે કહ્યું. 'મહારાજા! તમે આ શું બોલી રહ્યા છો? તમારી બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઈ લાગે છે! રાજાએ તો પ્રજાની વહુ વારૂ-

ઓને મા બેન સમાન ગણવી જોઇએ; હું પતિવ્રતા સ્ત્રી છું. મારો પતિ ત્રીકમ એજ મારું સર્વસ્વ છે. કૃપા કરી એમના વિષે તમે ખરાબ વચનો બોલશો નહિં. આપની લાલચો અને સુખવૈભવો મને મારા એક પતિવ્રતપણામાંથી ચલિત કરી શકે તેમ નથી. તમારા તો શું પણ સાક્ષાત કુબેરના ધનભંડારો મારી સમક્ષ ઠલવાય કે ઇન્દ્રની સુખ સાહ્યબી મને આપવામાં આવે તોપણ હું મારી પવિત્રતા–મારા શીલને મરતાં સુધીએ ખંડન થવા દેનાર નથી. માટે આપ ચાલ્યા જાઓ,' એમ કહી જસમા ઝડપથી કામ કરવા માટે ચાલી ગઈ.

સિદ્ધરાજ બળતા હૃદયે પાછો ફર્યો. કોઈપણ ઉપાયે જસમા મેળવવી એવો તેણે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. મુંજાલને પણ આ વાતની ખબર પડી. રાજા આવું અઘટિત કાર્ય કરે એ બહુ જ ખરાબ ગણાય, એટલે તેણે ઓડ લોકોને ઝડપથી કામ પુરું કરી ચાલ્યા જવા કહી દીધું. કામ પુરું થવાને એક દિવસની વાર હતી એટલે મજૂરીના પૈસાનો હિસાબ કરી, ત્રીકમે દરબારમાંથી પૈસા લાવી મજૂરોને વહેંચી આપ્યા, અને એ રાત્રે તે, તેની સ્ત્રી જસમા, તેના બાળક અને થોડાક ઓડ લોકોને તેની સાથે લઈ પાટણમાંથી છાનોમાનો નાસી નીકળ્યો.

બીજે દિવસે સવારે જસમા નાસી ગયાના સમાચાર સાંભળ્યા. ત્યારે રાજા ગાંડા જેવો બની ગયો! તેણે લશ્કર તૈયાર કર્યું. અને ઓડ લોકોનો પીછો પકડયો. લશ્કર અને ઓડ લોકો વચ્ચે ભયંકર લડાઈ થઈ, તેમાં ઓડ લોકો માર્યા ગયા. લશ્કર આગળ વધ્યું અને રસ્તામાં જતાં ત્રીકમ, જસમા અને બીજા ઓડ લોકોને પણ ઘેરી લીધાં. ફરી લડાઈ થઈ તેમાં ત્રીકમ અને બીજા ઓડ પણ માર્યા ગયા. પોતાનું શીલ–પોતાની પવિત્રતા, એક પતિવ્રતપણું કાયમ રહે,–જળવાય એ માટે ત્રીકમના પાસે કટારી હતી તે હાથમાં લઈ જસમાએ તેના પેટમાં મારી

દીધી. મરતાં મરતાં તેણે શ્રાપ આપ્યો કે 'હે રાજા! તારા તળાવમાં પાણી થશે નહિ.'

સિદ્ધરાજ પાછળથી પસ્તાયો અને ઉદાસ મોંએ પાછો ફર્યો.

'પ્રાણથી પવિત્રતાને વધારે પ્રિય અને કિંમતી ગણનાર કેવી સુલક્ષણી અને માનનિય નારી જસમા!

વૃંદા

વૃંદા એટલે તુલસી, તુલસી વિષ્ણુભગવાનના શિરે ચઢે છે. તેનું કારણ તમે જાણો છો? વૃંદા સતિ સ્ત્રી હતી. તેનો પતિ રાક્ષસી જાતિનો હતો. તેનું નામ જાલંધર દૈત્ય. માણસો તો શું પણ તેનાં બાહુબળ અને શક્તિથી દેવો પણ કંપતા હતા.

એક વખતે નારદમુનિને દેવો અને દૈત્યો સાથે લડાઇ કરાવવાનું મન થયું, તે જાલંધરની સભામાં ગયા. જાલંધરે તેમને યોગ્ય સત્કાર આપી બેસાડયા અને તેમના આગમનનું કારણ પૂછ્યું. ત્યારે નારદજી કહે છે. 'હે જાલંધર! તું મહાપરાક્રમી અને સર્વ વાતે સુખી છે. તારે વૃંદા જેવી પવિત્ર સ્ત્રી છે, પરંતુ મહાદેવજીની સ્ત્રી પાર્વતી જેવી નહિ.'

નારદજીનાં વચન સાંભળી જાલંધરની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઈ. નારદજી ગયા એટલે તે ઘેર ગયો અને એક દુતને મહાદેવજી પાસે મોકલી કહેવડાવ્યું કે તમારી સ્ત્રી પાર્વતી જાલંધરને સોંપી દો, નહિ તો ભયંકર યુદ્ધ થશે.' જાલંધરની સ્ત્રી વૃંદાએ તેને ઘણું સમજાવ્યો કે પાર્વતીજી મહાન સતિ છે. તેમની શક્તિ અપાર છે માટે આવી અયોગ્ય માગણી તમારાથી ન થાય. પરંતુ જાલંધરે તેનું કહેણુ માન્ય કર્યું નહિ.

મહાદેવ પાસે ગએલો દુત ધ્રૂજતો ધ્રૂજતો પાછો આવ્યો. તેણે કહ્યું: 'મહારાજ મહાદેવજી મહાશક્તિશાળી છે, તેમની સ્ત્રી પાર્વતીજી પણ મહાતેજસ્વી અને પવિત્ર છે.' માટે તેમને મેળવવાની આશા છોડી દો.

પણ જાલંધર એમ માને એવો નહોતો. તેણે પોતાનું રાક્ષસી સૈન્ય તૈયાર કર્યું અને મહાદેવજી સાથે યુદ્ધ કરવા કૈલાસ જવા તૈયાર થવા લાગ્યો.

વૃંદાએ જાલંધરને કહ્યું, 'હે નાથ! કોઈની સ્ત્રી તરફ કુદ્રષ્ટિ કરવી એ મહા પાપ છે. તો તેને સ્ત્રી બનાવવાનો વિચાર જ કેમ થાય? પાર્વતી શક્તિ છે, દેવી છે; તેને લેવા જશો તો તમારો નાશ થશે. માટે તમારી ખોટી બુદ્ધિ ત્યજી દો અને મહાદેવજીની માફી માગો.

જાલંધર કહે છે, 'હે વૃંદા! હું તારા પતિવ્રતના પ્રભાવે મહાન થયો છું. તારા લીધે દરેક વખતે મેં વિજય મેળવ્યો છે. મને સંપુર્ણ શ્રદ્ધા છે કે જ્યાં સુધી તારા જેવી પવિત્ર સ્ત્રી મારી સાથે છે ત્યાં સુધી હું કદિ હાર પામવાનો નથી. માટે હું મહાદેવ સાથે યુદ્ધ કરી તેની સ્ત્રી પાર્વતીને ઉપાડી લાવીશ.

વૃંદાએ ઘણું સમજાવવા છતાં જાલંધરે માન્યું નહિ ત્યારે વૃંદાએ એક પુષ્પહાર જાલંધરના ગળામાં નાખ્યો અને કહ્યું; 'મારૂં પતિવ્રતપણું અખંડ રહેશે ત્યાં સુધી આ હારમાંનું એક પણ ફુલ કરમાશે નહિ. અને ફુલ કરમાશે નહિ ત્યાં સુધી, બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, કે મહેશ તમને મારી શકશે નહિ.'

જાલંધર તેની સેના સાથે મહાદેવજી સાથે યુદ્ધ કરવા ચાલ્યો, દેવોને જાલંધરનો મહા ત્રાસ હતો, એટલે બધા દેવો મહાદેવજીના પક્ષે લડવા ચાલ્યા. દેવો અને દૈત્યોનું મહાભયંકર યુદ્ધ શરૂ થયું. દેવો ઘણું પરાક્રમ કરે છે અને તેમની શક્તિનો ઉપયોગ કરે છે પરંતુ

દૈત્ય પાછો હઠતો નથી. દિવસો પર દિવસો જવા લાગ્યા પણ જાલંધર નથી હારતો કે નથી મરતો. દેવોને ચિંતા થવા લાગી. જાલંધરને મારવા હવે શું કરવું? બધા દેવોએ વિચાર કર્યો કે ચાલો બ્રહ્માજી પાસે જઈએ તો કંઈક ઉપાય બતાવશે. બધા બ્રહ્માજી પાસે ગયા અને દૈત્યના મરણનો ઉપાય બતાવવા માટે વિનંતિ કરવા લાગ્યા. બ્રહ્માજી કહે છે ચાલો વિષ્ણુ પાસે. તે કંઈક ઉપાય બતાવશે. બધા વૈકુંઠમાં ગયા. અને ભગવાનને કહ્યું, 'દૈત્ય જાલંધરનો નાશ કરવાનો કોઈ ઉપાય બતાવો.'

વિષ્ણુભગવાન કહે છે કે જાલંધરની સ્ત્રી વૃંદા સતી છે. તેના પતિવ્રતના પ્રભાવે એ દૈત્ય જીતાય એમ નથી. તે અખંડ પતિવ્રતા છે ત્યાં સુધી હું પણ જાલંધરનો નાશ કરી શકું તેમ નથી.' તપ, યજ્ઞ કે યોગ કરે તેના કરતાં જે સ્ત્રી પતિવ્રતા છે તેની શક્તિ અમાપ છે. પતિવ્રતના પ્રતાપથી સ્ત્રી પોતાનું તેમજ પોતાના પતિનું શુભ કરી શકે છે. એટલે વૃંદાના સતીત્વના પ્રતાપે જાલંધર કોઈથી હારતો કે મરતો નથી.

ત્યારે દેવોએ કહ્યું, 'અમને જાલંધરનો ખૂબ ત્રાસ ભોગવવો પડે છે માટે તમે કોઈ પણ ઉપાયે તેનો નાશ થાય તેમ કરો.'

દેવોના દુઃખનું નિવારણ કરવા વિષ્ણુભગવાને કહ્યું. 'જાઓ, તમે જાલંધર સાથે યુદ્ધ ચાલુ રાખો, હું તેના નાશનો ઉપાય કરું છું.'

દેવો ગયા એટલે વિષ્ણુભગવાને મોટા મહાત્મા પુરુષનું સ્વરૂપ લઈ વૃંદાના મહેલ પાસેની વાડીમાં જઈ બેઠા. વૃંદાએ સાધુ પુરુષને દેખ્યા એટલે તેમની પાસે જઈ તેના પતિના સમાચાર પુછ્યા. મહાત્મા રૂપે ભગવાનને કહ્યું, તારો પતિ દેવો સાથેના યુદ્ધમાં માર્યો ગયો છે.'

વૃંદા કહે, 'હે મહાત્મા પુરુષ! તમે જુઠું બોલો છો, મારું પતિ-

વ્રતપણું અખંડિત છે ત્યાં સુધી ત્રિલોકમાં તેને કોઈ મારનાર નથી, પછી હું તમારું વચન કેમ માની શકું. ?'

ત્યારે વિષ્ણુભગવાને તેમની માયા વડે જાલંધરનું શીશ, ધડ, હાથ, પગ વગેરે આકાશમાંથી નીચે પડતાં વૃંદાને બતાવ્યાં અને કહ્યું, 'જો વૃંદા, તારો પતિ મરી ગયો છે કે નહિ તેની આ સાબીતી છે. તારા જેવી સતીને હવે જીવનમાં જીવવા જેવું કંઇ ના રહ્યું.'

વૃંદાને પોતાની પવિત્રતાનો સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હતો. તેણે વિચાર્યું કે તેની પવિત્રતાનું ખંડન કરવા માટે કોઇ દેવ તેના માયાના પ્રતાપે મને છેતરવા માગે છે. એટલે મહાત્મા પુરુષનો તેને વિશ્વાસ પડયો નહિ તે ઘેર પાછી જતી રહી.

ભગવાને જાણ્યું કે આ સતી સ્ત્રી આમ છેતરાય એમ નથી, એટલે તે પાછા ગયા, મહાદેવજીને મળ્યા અને કહ્યું, 'જાલંધર તમારી પાસે દુષ્ટ માગણી કરવા આવ્યો હતો એટલે તમે જાલંધરનું રૂપ લઈ તેની સ્ત્રીનું પતિવ્રતપણું નષ્ટ થાય તેમ કરો. તેનું પાપ તમને લાગશે નહિ.'

મહાદેવજીએ જાલંધરનું રૂપ લીધું અને વૃંદા પાસે ગયા. પોતાના પતિને ઓચિંતા ઘેર આવેલા જોઈ, તે આશ્ચર્ય પામી. તેણે પૂછ્યું. શું દેવો સાથેનું યુદ્ધ પુરું થઇ ગયું?

મહાદેવજી જાલંધરના રૂપે કહે છે. 'વૃંદા, દેવો સાથેના ઘણા દિવસોના યુદ્ધથી હું શ્રમિત થઇ ગયો છું. ઘણા દિવસથી સ્નાન કર્યું નથી એટલે મારી દેહમાં બળતરા બળે છે. માટે તું મને સ્નાન કરાવ જેથી હું સ્વસ્થ બની દેવો સાથે પુનઃ લડવા જઉં.'

વૃંદાએ ગરમ પાણી કરાવ્યું. પછી તેના પતિ રૂપે આવેલા મહાદેવજીને તે હરખે હરખે સ્નાન કરાવા લાગી. તેના પતિવ્રતપણાનો

ભંગ થયો. જાલંધરનો પુષ્પહાર કરમાવા લાગ્યો. તેણે જાણ્યું કે કંઈક કપટ થયું. તે યુદ્ધ ત્યજી દઈ ઘર તરફ નાઠો. દેવો તેની પાછળ પડ્યા અને તેનો નાશ કર્યો. તેના શરીરના અવયવો વૃંદા પાસે આવીને પડવા લાગ્યા. જાલંધર મરાયો છે એમ જાણી મહાદેવજી અલોપ થઈ ગયા.

પતિનું મૃત્યું થતાં વૃંદા રડવા લાગી. કપટી દેવો પર તે બહુ જ ગુસ્સે થઈ. એટલામાં શ્રી વિષ્ણુભગવાન તથા બીજા દેવો વૃંદા પાસે આવી પહોંચ્યાં. ભગવાને વૃંદાને કહ્યું, તારો પતિ દેવોને બહુજ ત્રાસ આપતો હતો એટલે તારા પતિવ્રતનો ભંગ કરાવી મેં તેનો નાશ કર્યો છે.

એ સાંભળી વૃંદાએ ભગવાનને શ્રાપ આપ્યો કે 'ભગવાન તમે એક વખત તમારી સ્ત્રીના વિયોગથી દુઃખી થઈ વનેવન ભમશો.' પછી તેના પતિના સાથે ચિતામાં બેઠી.

ભગવાને કહ્યું, 'હે સતી ! હું તારા સતીત્વથી પ્રસન્ન થયો છું, તને વરદાન આપું છું કે તું નવીન અવતારે મારા માથા પર સદાએ શોભી રહીશ.' ત્યારથી તુળસી શ્રી વિષ્ણુભગવાનને માથે સૌ ચઢાવે છે અને પવિત્ર માને છે. વૃંદાનો શ્રાપ શ્રી વિષ્ણુભગવાને શ્રી રામચંદ્રનો અવતાર ધરી પુર્ણ કર્યો.

બેહુલા

ઘોર અંધારી રાત્રીઓમાં, વર્ષાની ભીષણ ઝંઝામાં, એકલી અને અટુલી ભુખ અને દુઃખથી પીડાતો, પતિના શબને નાવડીમાં લઇ તેને સજીવન કરવા સ્થળે સ્થળે નદીમાં ફરતી બેહુલા સતી સ્ત્રી હતી.

પ્રાચીન સમયમાં બંગાળામાં આવેલા નિછની નગરના નગરશેઠ સાધનની એ પુત્રી હતી. તેની માતાનું નામ અમલાસુંદરી. તેને ચંપકનગરના ધનાઢ્ય શેઠ ચાંદના પુત્ર નખિન્દર સાથે પરણાવી હતી. તે રૂપગુણે બહુ જ સુંદર હતી. પતિસેવા એ તેનું મહાવ્રત હતું.

એક વખતે નખિન્દર અને બેહુલા સુતાં હતાં. રાત્રિનો બીષણુ અંધકાર સર્વત્ર ફેલાએલો હતો. એવામાં એક સર્પે તેમના શયન-ગૃહમાં આવી નખિન્દરના પગે ડંશ માર્યો. નખિન્દર ચીસ પાડતો સફાળો જાગી ઊઠયો. સાપનું ઝેર ચઢતાં તે તરત જ મરણુ પામ્યો. ઘરનાં બધાં માણુસો ભેગાં થઈ ગયાં. બેહુલા ચોધાર અશ્રુ પાડતી રડવા લાગી. પતિનું મૃત્યુ થતાં બેહુલા ગાંડા જેવી બની ગઈ. અંતે તેણે ધીરજ રાખી અને વિચાર કર્યો કે સાવિત્રીએ તેના પતિને મરેલો જીવતો કર્યો હતો તો શું મારા પતિ જીવતા ન બને ? એમના લીધે મારું જીવન છે. પતિ વિહોણું જીવન શા કામનું ? માટે હું મારા પતિને સજીવન કરીશ કે તેમની સાથે મારો જીવ ત્યજીશ.'

આમ વિચારી તેણે એક નાવડી તૈયાર કરાવી અને તેમાં તેના પતિનું શબ મુકી નાવડી હંકારતી તે ચાલી નીકળી. તેનાં માતાપિતા, સાસુ સસરા વગેરે સગાંવહાલાંએ તેને ઘણું સમજાવી કે 'તારા નસીબમાં હતું તેમ થયું. નકામી આ બધી શી ધમાલ કરે છે ? હવે ભગવાનનું ભજન કરી તારું જીવન પુરું કર.'

જતાં જતાં બેહુલા કહે છે, 'ભગવાન ! મારો સાચો ભગવાન મારો પતિ જ છે. તેમના વિના હું કેમ કરી જીવી શકું ?' મને તેમના વિનાં દુનિયાની કોઈ પણુ માયા છેતરી શકે તેમ નથી. મારું જીવન તેમના લીધે જ છે. કાંતો હું તેમને સજીવન કરી પાછી આવીશ કે મરણુ પામીશ. મારી હવે કોઇ ચિંતા ધરશો નહિ.' એમ કહી બેહુલા જળપ્રવાહમાં નાવડી હંકારતી ચાલી નીકળી.

રસ્તામાં જે ગામ આવે છે ત્યાં તે અટકે છે અને સર્પદંશથી મરેલો માણસ કેમ કરી જીવતો થાય તેની ઔષધિ કે ઉપાય દરેકના પાસે માગે છે. કોઈ તેને દવા કે ઉપાય બતાવતું નથી પણ તેના સૌંદર્યમાં મુગ્ધ બની તેને લલચાવે છે. તે કોઈનું સાંભળતી નથી. બ્રહ્મમાં એકલીન થએલો કોઇ મહાત્મા પુરુષ હોય તેમ પતિનું શબ કેમ કરી સજીવન થાય એ જ બેહુલાના મનમાં વિચાર થયા કરે છે. બહુ રાત્રિ દિવસ પસાર થવાથી બેહુલા ભુખે અને દુઃખે શરીરે કૃષ થઈ ગઈ હતી. તેના વદન પર ખાડા પડી ગયા હતા. આંખો ઉંડી ઉતરી ગઈ હતી. આમ પતિને સજીવન કરવા અસંખ્ય દુઃખો વેઠતી બેહુલાને ધન્ય છે!

સતિના સતિત્વની કસોટી જાણે હજી પુરી થઇ ન હોય તેમ તે એક માછીમારના હાથમાં સપડાય છે. માછીમાર તેને સમજાવે છે કે 'મરેલો માણસ જીવતો ન થાય. આ બધું ધતીંગ છોડી દઈ તું મારી સાથે લગ્ન કરી લે; હું તને સુખી કરીશ.' પરંતુ બેહુલાને બીજા કશાનું ભાન નથી. એને તો નખિન્દરને સજીવન કરવાની જ ઝંખના કરે છે. માછીમાર તેના વર્તનથી કંટાળી તેને છોડી મુકે છે. બેહુલા નાવડીમાં બેસી આગળ ચાલી જાય છે.

ઘણા દુષ્ટ પુરુષો તેને ફસાવવા અનેક લાલચો આપે છે અને પ્રયત્નો કરે છે. પરંતુ અસીમ પતિભક્તિ વાળી, મહાન નૈતિક બળ-વાળી સતી બેહુલા કોઇથી ઠગાતી કે છેતરાતી નથી. પતિ સજીવન કરવાની હોંશમાં ને હોંશમાં તે આગળને આગળ ચાલી જાય છે.

આગળ જતાં એક ગામ આવે છે. નદી કિનારે એક ધોબણ કપડાં ધુએ છે. બેહુલા તેને પૂછે છે. 'બેન! સર્પદંશથી મરેલો માણસ સજીવન થાય એવી દવા કે ઉપાય ક્યાંયે મળશે કે કેમ?

દુઃખભુખથી કૃષ થએલી છતાં બેહુલાની કાન્તિ સમુળગી નાશ

પામી નહોતી. ધોબણે વિચાર્યું કે કોઈ મહાન પતિભક્તિ વાળી ઉચ્ચ કુટુંબની સ્ત્રી જણાય છે, તેથી તેને દયા આવી. તેણે કહ્યું. ' બેન! રડશો કે ગભરાશો નહિ. ઈશ્વર કૃપાએ તમારો પતિ સજીવન થશે. મારા પતિ પાસે સાપનું ઝેર ઉતારવાની દવા છે. હું તે લઈ આવું તમે અહિં થોભો.

ધોબણ ગઈ. બેહુલા પ્રભુનું સ્મરણ કરતાં ઘડી ઘડીમાં તેના પતિના મુખ સામું નિહાળે છે અને રડે છે. એટલામાં ધોબણ દવા લઈ પાછી આવી. નખિન્દરને દવા પાઇ એટલે થોડી વારમાં તે ચેતનમાં આવવા લાગ્યો અને ઘડી પછી સફાળો જાગી બેઠો થયો. બેહુલાના આનંદનો પાર રહ્યો નહિ. તેણે ધોબણનો બહુ ઉપકાર માન્યો અને તેને પગે લાગી.

નખિન્દરને સજીવન કરી બેહુલા શ્વસુરગૃહે પાછી ફરી. લોકો તેના સતિત્વનાં વખાણ કરવા લાગ્યાં. બેહુલાની કેટલી અસીમ પતિ-ભક્તિ! કેટલી હૃદય–મનની ધૈર્યતા, અડગતા અને અચળતા! એવી જ પતિભક્તિ દરેક સ્ત્રીની હોય તો?

દેવસ્મિતા

શિયળને સાચવે તે સતિ, સતિ સ્ત્રી હંમેશાં પતિ સુખમાં જ મગ્ન હોય છે. અનેક લાલચો હોય છતાં તે લોભાતી નથી. પુર્વે તામ્રલિપ્તિ નામે નગરમાં મણિભદ્ર નામે એક વણિક રહેતો હતો. તેની સ્ત્રીનું નામ દેવસ્મિતા. તે બહુ જ સુંદર અને શુશીલા સ્ત્રી હતી. સાસુ સસરા અને કુટુંબી જનોની સારી સેવા ચાકરી કરતી અને તેના પતિને હંમેશાં સાચું અને સંપૂર્ણ સુખ આપતી. ગાયન, વાદ્ય અને ચિત્ર કળાનો તેને બહુ જ શોખ હતો. તેની ઉમ્મરની સરખી સ્ત્રીઓને તે સાચી સલાહ આપતી. તે દુષ્ટ સ્ત્રીઓની સાથે સોબત કે વાતચિત કરતી

નહિ, મણિભદ્ર અને દેવસ્મિતાનું જીવન દેવોને પણ દાઝ પમાડે તેવું હતું. પતિપત્ની સદ્‍બુદ્ધિ રાખી જીવન ગાળતાં હતાં.

થોડાંક વર્ષો પછી મણિભદ્રના પિતા મરણ પામ્યા. વેપારનો બધો ભાર તેના માથે આવી પડ્યો. તેણે કુશળ બુદ્ધિથી બધો વેપાર સંભાળી લીધો.

મણિભદ્રને હવે વધુ ધન કમાવાની ઇચ્છા થઈ. વેપાર માટે થોડોક સમય પરદેશ જવા તેણે વિચાર કર્યો. તેની મા તથા સ્ત્રીની રજા લઇ મોટાં મોટાં વહાણો તૈયાર કરાવી પરદેશ જવા માટે તે નીકળ્યો. 'પોતાના સ્વાર્થ માટે પતિના કાર્યમાં અવરોધ કરવો, એ સ્ત્રીનો ધર્મ નથી,' એમ દેવસ્મિતા સમજતી હતી. તેણે તેના પતિને સહર્ષ વિદાયગીરી આપતાં જલદી પાછા આવવાનું વચન લીધું. તેણે તથા તેના પતિએ એક બીજાનું નિરંતર સ્મરણ રહે તે માટે વીંટીઓની અદલાબદલી કરી અને કહ્યું, 'વીંટી ખોવાઈ નહિ તેનું ધ્યાન રાખવું, નહિ તો કોઇ વખતે માઠું પરિણામ આવવા સંભવ છે.'

પછી મણિભદ્રે તેનાં વહાણ દરિયામાં હંકારાવ્યાં. દેવસ્મિતા, તેની સાસુ અને કુટુંબનાં બીજાં માણસો ઘેર પાછાં આવ્યાં. ઘેર આવીને દેવસ્મિતાએ બધા શણગાર ઉતારી નાખ્યા. મોજશોખ ભોગવવાના છોડી દીધા અને નવરાશની વેળાએ તે પ્રભુની પ્રાર્થના કરતી અને કહેતી 'હે ભગવાન! મારા પતિનું સદાએ શુભ થજો, તેમની તમે રક્ષા કરજો.'

મણિભદ્રનાં વહાણ કાથે બેટમાં જઈ ચઢ્યાં. નસીબે તેને સારીયારી આપી. ત્યાં ગયા પછી થોડાક જ સમયમાં તે ખૂબ ધન કમાયો. હીરા, માણેક અને મોતીના તેના ત્યાં ઢગ ઉભરાવા માંડ્યા.

કાથે બેટના નગર શેઠને ચાર પુત્રો હતા. તેમણે મણિભદ્ર સાથે ભારે દોસ્તી બાંધી હતી. સાંજ પડે બધા ભાઈબંધ ફરવા જતા અને

આનંદ કરતા. મણિભદ્ર દિવસમાં કેટલીએ વાર તેના હાથ પરની વીંટી પર નજર કરતો અને મનમાં આનંદ પામતો, વણિક પુત્રો મણિભદ્રની આ રીતને ચુપકીથી જોઇ લેતા. તેમના મનમાં થયું કે વીંટી કંઈક જાદુવાળી હોવી જોઈએ, નહિ તો તેની આટલી બધી સંભાળ મણિભદ્ર ન રાખે.'

એક દિવસ તેઓ ફરતા હતા ત્યારે એક વણિક પુત્રે પૂછયું. 'મણિભદ્ર! તમારી વીંટીમાં એવું શું છે કે તમે વારેઘડીએ એને જોયા કરો છો અને આનંદ પામો છો?

નિખાલસ મનના મણિભદ્રે કહ્યું, 'આ વીંટી મારી સ્ત્રીની છે. તેને હું જોઉં છું ત્યારે મારી પવિત્ર અને સુંદર સ્ત્રીની મુર્તિ મારી નજર આગળ ખડી થાય છે, તેને દેખીને હું આનંદ પામું છું, વીંટી ખોવાઈ જાય તો કોઈ વખત વિપરિત પરિણામ આવે એટલે હું તેની સતતકાળજી રાખું છું.'

આ સાંભળી મણિભદ્રની સ્ત્રીને ઉપાડી લાવવાને વણિક પુત્રોના મનમાં દુષ્ટ વિચાર પ્રેરાયો. એક વખત તેમણે મણિભદ્રને ખૂબ નશો કરાવ્યો. મણિભદ્ર બેભાન થઇ ગયો એટલે તેની આંગળીથી વીંટી કાઢી લઇ તેઓ નાસી ગયા. મણિભદ્ર ભાનમાં આવતાં ખુબ પશ્ચાતાપ કરવા લાગ્યો પણ પરદેશમાં તેનાથી કંઇ થઈ શકે તેમ નહતું. તેણે હવે પોતાનો વેપાર સમેટી થઇ ટુંક સમયમાં દેવસ્મિતા સમીપ પહોંચી જવા નિશ્ચય કર્યો.

વણિક પુત્રો વીંટી લઇ તામ્રલિપ્તિ પહોંચી ગયા. ત્યાં તેમણે

એક તાપસીનો સહારો લીધો. તાપસીને કહ્યું કે 'તું, અમને દેવસ્મિતા મેળવી આપે તો તને ખૂબ ધન આપીશું.'

તાપસી હવે દેવસ્મિતાને વારે ઘડીએ મળવા લાગી. ધીમે ધીમે તેની મૈત્રી કરી નાખી. તે તેને કહેતી, 'દેવસ્મિતા! તારામાં કેટલું

રૂપ છે? આ તારી ઉછરતી યુવાની શું આમને આમ જવા દઈશ? તારો પતિ તો દેવાદાર બની કાથેએટના નગરશેઠનો ગુલામ થઈ ગયો છે. એ નગરશેઠના ચાર પુત્રો મારે ત્યાં આવ્યા છે. તારા પતિને છોડાવવો હોય, તો તું તેમને રાજી કર. ' જો આ રહી તારા પતિને તેં આપેલી વીંટી,' એમ કહી તેણે વીંટી બતાવી.

દેવસ્મિતા વિચારમાં પડી ગઈ. કાલે જ મણિભદ્રના સમાચાર આવ્યા હતા કે તે અઢળક ધન કમાયા છે અને એક કે દોઢ માસમાં પાછા આવવાના છે. તો પછી આ તાપસીની વાત સાચી ક્યાંથી હોય! પણ વીંટી તો મારી જ છે. મારૂં પતિવ્રતપણું નષ્ટ કરવા માટે જ આ વણિક પુત્રોએ કપટ રચેલું જણાય છે. ઠીક છે, હું પણ તેમને પૂરેપૂરી શિક્ષા કરૂં ત્યારે જ ખરી? પછી તેણે કહ્યું, ' વારૂં, કાલે સાંજે મારી પાસે એક વણિક પુત્રને લાવજો."

તાપસી વિદાય થઈ, દેવસ્મિતા વિચારવા લાગી. આવી તાપસીઓ અને સાધુડીઓ કેટલી સ્ત્રીઓનું જીવન નષ્ટ કરતી હશે! સાધુ સાધુડીઓ સેવવાનું મુકી એકનિષ્ટાથી પતિભક્તિ કરે એ જ સાચી સ્ત્રી.

તાપસીએ ઘેર જઈ વણિક પુત્રોને કહ્યું, ' આજે તમારામાંના એકને તેણે બોલાવ્યો છે, માટે તમે એક જણ તૈયાર થજો. વણિક પુત્રો ખુશ થયા. તાપસીને એક મુઠી ભરી સોનામહોરો આપી. તાપસી ગઈ એટલે ચારે જણા માંહોમાંહે લડવા માંડયા કે સૌથી પહેલો કોણ જાય. છેવટે તેમનામાંથી મોટાએ સૌથી પ્રથમ જવું એમ નક્કી થયું.

રાત્રિનો અંધકાર થવા માંડયો. એટલે દેવસ્મિતાએ તેની દાસીને લોઢાનો એક સળીઓ ધખધખતો ગરમ કરી લાવવા અને મદિરાના શીશા તથા પ્યાલા લાવી ગોઠવવા કહ્યું. દાસીએ તે પ્રમાણે તૈયાર કર્યું. લોઢાનો તપાવેલો સળીઓ લઈને દેવસ્મિતા સંતાઈ બેઠી અને દાસીને

તેનો પહેરવેશ પહેરાવી તેના ખંડમાં બેસાડી. થોડોક સમય જતાં તાપસી એક વણિક પુત્રને સ્ત્રીના વેશમાં તેડી લાવી. તેને મુકીને તે ચાલી ગઈ. દાસીએ વણિક પુત્રને આડીઅવળી વાતોએ વળગાડતાં મદિરાપાન કરાવવા માંડ્યું. બુદ્ધિભ્રષ્ટ થએલા માનવીને પોતે શું કરે છે તેનું ભાન રહેતું નથી. નશામાં ચકચૂર બનતાં વણિક પુત્ર બેભાન થયો એટલે સંતાએલી દેવસ્મિતાએ ત્યાં આવી તેના બરડામાં ધગધગતા લોઢાના સળીઆનો ડામ દીધો. પછી તેને ત્યાંથી ઉપડાવી મહેલની પાછલી બારીવાટે બહાર ફેંકાવી દીધો. ભાનમાં આવતાં વણિક પુત્ર વેદનાથી પીડાતો ઘેર ગયો. તેણે વિચાર કર્યો કે મારી આ કફોડી દશાની સહુને વાત કરીશ તો બધા મને ચીઢવશે અને તેઓ તેમનું પાપ કરવાનું ફળ ભોગવ્યા વિના રહી જશે એટલે તે આખો દિવસ ઊંઘી જ રહ્યો. બધા તેને જગાડવા લાગ્યા ત્યારે તે બોલ્યો, ' મને આખી રાતનો ઉજાગરો છે. રસસાગરનાં અમૃતઝરણાં પી પીને આનંદ મેળવતાં આખી રાત્રી હું ઉંઘ્યો જ નથી, માટે મને સુવા દો.'

બીજા દિવસે બીજો વણિક પુત્ર દેવસ્મિતાને ત્યાં ગયો. તેની પણ એ જ દશા થઈ. છેવટે ચારે વણિક પુત્રો પવિત્ર દેવસ્મિતાનું મન હરણ કરવા જતાં તેમના બરડામાં પડેલા ડામની વેદનાઓથી પીડાતા પોતાને દેશ નાશી ગયા.

હવે દેવસ્મિતાને એમ થયું કે મેં ચારે વણિક પુત્રોને યોગ્ય શિક્ષા કરી છે પરંતુ તેનું વેર તેઓ મારા પતિ પર લેશે તો? મારા પતિને મારી નાખે તો? એ વિચારે તે ધ્રુજી ઊઠી. તેણે બનેલી બધી વાત તેની સાસુને કરી અને તેના પતિને પાછા તેડી લાવવા આજ્ઞા માગી.

તેની સાસુ તેના કામથી ખુશ થઇ, તેને જવાની રજા આપી. દેવસ્મિતા વેપારી માણસનો વેશ ધારણ કરી, થોડા નોકરચાકર લઈ કાથે બેટ જવા વહાણમાં ઉપડી. કાથે બેટ પહોંચી તેણે તેના પતિની તેમજ પેલા ચાર વણિક પુત્રોની શોધ કરવા માંડી.

તપાસ દરમિયાન એમ જણાયું કે રાજદરબારમાં બધાની ભાળ લાગશે, એટલે બીજે દિવસે સવારે તે દરબારમાં ગઈ. તેણે દરબારમાં જઈ રાજા સમક્ષ થોડી ભેટની ચીજો મુકી કહ્યું, 'હે રાજા! હું તામ્રલિપ્તનો એક વેપારી છું અને મારા ચાર ગુલામ નાસીને તમારા દરબારમાં આવ્યા છે. માટે તમે મને સુપ્રત કરો.

રાજાએ કહ્યું. 'આ બધા બેઠેલા માણસોમાંથી તમારા ગુલામ હોય તેમને શોધી કાઢો.'

દેવસ્મિતાએ પેલા ચાર વણિક પુત્રોને ઉભા કર્યા, એટલે રાજા કહે છે કે 'આ અમારા નગરશેઠના પુત્રો છે, તે તમારા ગુલામ હોય જ શી રીતે?'

દેવસ્મિતાએ કહ્યું. તમે કપડાં ઉતરાવી તેમનો બરડો જુઓ. મેં ત્યાં દરેકને એક એક ડામ મારેલો છે.

દેવસ્મિતાની વાત ખરી પડતાં રાજા વિચારમાં પડ્યો. મણિભદ્ર આ નવા વેપારી તરફ એકી નજરે જોઈ રહ્યો હતો. વેપારીના વેશે તેની સ્ત્રી હોય તેમ તેને જણાવા લાગ્યું. એટલામાં દેવસ્મિતાએ તેના તરફ જોઈ હળવેથી સ્મિત કર્યું.

મણિભદ્ર દરબારમાં જ ઉભો થયો, તેણે પૂછ્યું, 'કોણ દેવસ્મિતા?'

'હા હું દેવસ્મિતા છું. આ ચારે વણિક પુત્રો તમારી પાસેથી વીંટી છીનવી લઈ, મારૂં શિયળ નષ્ટ કરવા માટે મારી પાસે આવ્યા હતા. મેં તેમને યોગ્ય શિક્ષા કરી છે, પરંતુ એ લોકો વેર રાખી તમને મારી નાખે તો? એટલે હું તમને તેડવા આવી છું, હવે ચાલો, આપણા દેશ પાછાં જઈએ.'

રાજા બધી હકીકત જાણી બહુ ગુસ્સે થયો. તેણે ચારે વણિક પુત્રોને ફાંસીની સજા ફરમાવી. ચારે જણા દેવસ્મિતાને કરગરવા લાગ્યા. 'હે દેવી! અમારી ભૂલ થઈ. અમે મણિભદ્રના મિત્ર છીએ. અમને બચાવો.'

દેવસ્મિતાને દયા આવી. તેણે તેમને થએલી શિક્ષા માફ કરવા રાજાને વિનંતિ કરી. રાજાએ તે માન્ય રાખી.

પછી દેવસ્મિતા અને તેનો પતિ ટુંક સમયમાં વેપારનું કામ-કાજ સમેટી લઈ તામ્રલિપ્તિ જવા નીકળ્યાં. તેના વહાણોમાં હીરા, માણેક અને મોતીના અસંખ્ય ઢગલાઓ ભરેલા હતા.

ઘેર આવી પતિપત્ની હવે જીવનમાં સંતોષ રાખી, સુખી જીવન ગાળવા લાગ્યાં. દેવસ્મિતા દરેક સ્ત્રીને એક ઉત્તમ દ્રષ્ટાંત મુકી જાય છે.' જે સ્ત્રી-રૂપ, રંગ, યૌવન, વૈભવ કે કોઈ પણ પ્રકારની લાલચને વશ બની ક્ષણિક સુખ માટે શિયળ ભંગ કરે છે કે પવિત્રતાનું ખંડન કરાવે છે તે મહા પાપી સ્ત્રી છે, તે નરકની અધિકારિણી છે.

રાણકદેવી.

'માણેરા તું મ રોય, મ કર આંખો રાતીઓ
કુળમાં લાગે ખોય, મરતાં મા ન સંભાળીએ'

રાણકદેવી.

રાણકદેવીને મેળવવા સિદ્ધરાજે રા'ખેંગારને માર્યો. તેને વશ કરવા સિદ્ધરાજ તેના બે પુત્રોને મારવા તૈયાર થયો. દેહવાસના સંતોષવા માણુસ કેવી પૈશાચિકવૃત્તિ ધારણ કરે છે! બાળકો રડવા લાગ્યાં. ત્યારે અખંડ ધીરજ રાખી ઉપરનાં વચનો ઉચ્ચરનારી રાણકના પતિવ્રતપણા આગળ આપણું શિર આજે પણ નમી પડે છે!'

રાણક જન્મે રાજાની પુત્રી હતી. તેના પિતાએ તેના જન્માક્ષર તૈયાર કરાવ્યા. તેમાં માલમ પડ્યું, કે 'જ્યાં આ બાળકી રહેશે ત્યાં મહા ઉત્પાત થશે. તેને રાખનારને સ્વનાશ વેઠવો પડશે.' રાણકનું આવું દુઃખદ ભવિષ્ય સાંભળી રાજાએ કેટલાક માણુસો બોલાવી કહ્યું. 'રાણકને એક કરંડિયામાં પુરી જંગલમાં મુકી આવો.' માણુસો રાણકને જંગલમાં મુકી આવ્યા. રાજાએ નિરાંત અનુભવી.

મઝેવડી ગામનો એક કુંભાર જંગલમાંથી માટી લેઇને પાછો જતો

હતો. તેણે બાળકના રડવાનો અવાજ સાંભળ્યો. તે અવાજની દિશા: તરફ વળ્યો. ત્યાં જઈ જુએ છે તો રૂપરૂપના અંબાર જેવી નાની બાળકી મોંમાં અંગુઠો નાખી ધાવે છે અને રડે છે. તેણે વિચાર કર્યો, 'કોનું બાળક હશે? અહાહા! કેવું સુંદર છે? કોઇ જંગલી પશુ તેને મારી નાખશે, લાવ, હું મારે ઘેર લઇ જાઉં! તેણે બાળકીને બે હાથના ખોળામાં ઉંચકી લીધી. અને પછી ગધેડાં લઈ ઘેર ગયો. બાળકી તેની સ્ત્રીને સોંપી અને કહ્યું. 'પેટ જણ્યા બાળકની જેમ તેને ઉછેરજે.'

કુંભારની સ્ત્રી બાળકીને જોઇ ખુશ થઈ ગઇ. તેણે સારી સંભાળ અને માવજતથી રાણકને ઉછેરવા માંડી. તે તેર વરસની ઉંમરની થઇ ત્યારે તેના દેહ પર યૌવાન અને રૂપના ઓધ પ્રસરાવા લાગ્યા. કમળ જેવી તેની આંખો હતી. તેના વદન પર ઉષા અને સંધ્યાના મિશ્ર રંગોની મનોહર છાંટ હતી. તેનાં પગલે પગલે જાણે કંકુ પડતું હોય તેમ તેની પગની પાનીઓ શુદ્ધ–લાલ રક્તથી ભરેલી જણાતી તે સર્વાંગ સુંદર સ્ત્રી બની રહી હતી.

એક વખતે સિદ્ધરાજનો મુખ્ય બારોટ–લાલબારોટ, મઝેવડી ગામે જઈ પહોંચ્યો. સિદ્ધરાજ માટે તે કોઈ સર્વાંગ સુંદર અને ચતુર સ્ત્રીની શોધ કરી રહ્યો હતો. તેણે રાણકને નિહાળી. ઘણા દેશોની લાંબી મુસાફરી પછી શોધ સફળ થએલી તેને લાગી. તેણે સિદ્ધરાજ માટે રાણકના હાથની કુંભાર પાસે માગણી કરી. કુંભારે જણાવ્યું કે અમારા રાજા રા'ખેગાર અને સિદ્ધરાજ વચ્ચે ખટરાગ છે એટલે અમારાથી કન્યા તેમને અપાય નહિ.!

ત્યારે બારોટે તેને ઘણું સમજાવ્યું કે આખા ગુજરાતનો મહારાજા સિદ્ધરાજ ઘણો જ બળવાન છે. માટે તું ચિંતા કરીશ નહિ.' એમ કહી વિવાહનું શ્રીફળ લીધું. વિવાહ નક્કી કરી લાલબારોટ પાટણ જવા નીકળ્યો. પાટણ જઇ તેણે રાણકના રૂપનાં સિદ્ધરાજ

સમક્ષ ખૂબ વખાણુ કર્યાં. સિદ્ધરાજ ખુશ થયો અને લાલબારોટને પુષ્કળ શિરપાવ આપ્યો. પછી લગ્નની તૈયારીઓ કરવા માંડી.

એક સમયે શિકાર કરી પાછા ફરતાં રા'ખેંગાર મઝેવડી ગામની પાધરે કુવા પાસે થઈને નીકળ્યો. સાંજનો સમય હતો. રાણુકદેવી કુવા પર પાણી ભરતી હતી. તેને નિરખતાં જ તે મોહ પામ્યો. રાણુકદેવી પણ શરમિંદી બની રા'ખેંગાર તરફ જોઈ રહી.

રા'ખેંગાર તેના પ્રેમની માગણી કરે છે, ત્યારે રાણુક કહે છેઃ—

'ઓ રાજકુમાર આશું બોલો હું તનયતનયા કુંભારની,
હું શુદ્ર તમે રાણીજાયા.
હું કોચ તમે કાંચન વરણી કાયા;' ઓ રાજકુમાર....'

પરંતુ રા'ખેંગાર તેના રૂપમાં એટલો બધો મોહ પામે છે અને કહે છે કેઃ—

'જયાં દીલ મળ્યાં ત્યાં નાંતજાતનો ભેદ નથી. હું તારી સાથે જ પરણવા માગુ છું.'

રા'ખેંગાર રાણુકના પાલક પિતા કુંભારને મળી રાણુકના હાથની માગણી કરે છે. કુંભાર જણાવે છે કે 'રાણુકનો વિવાહ મેં સિદ્ધરાજ સાથે કર્યો છે એટલે મારાથી હવે તમને રાણુક પરણાવી શકાય નહિ' પરંતુ રા'ખેંગાર એનું વચન નહિ માનતાં રાણુક સાથે પરણી જાય છે.'

રા'ખેંગાર પોતાની સાથે વિવાહ કરેલી સ્ત્રી લઈ ગયો તેથી સિદ્ધરાજ બહુ ક્રોધાયમાન થયો અને રા'ખેંગારને હરાવી રાણુકને તાબે કરવા વિચાર કરવા લાગ્યો.

રા'ખેંગારને દેશળ અને વિશળ નામે બે ભાણેજ હતા. મામાને ત્યાં રહી તે આનંદમાં જીવન ગાળતા હતા. એક વખતે રાણુકદેવી અને તેના ભાણેજ નશામાં ચકચુર બની પડયાં હતાં. રા'ખેંગાર ઓચિંતો ત્યાં જઈ ચઢયો. ભાણેજોની આવી રીતથી તે ગુસ્સે થયો

અને તેમને કેટલાંક કઠણુ વચન કહ્યાં. ભાણેજો રિસાઈને સિદ્ધરાજને જઈ મળ્યા.

સિદ્ધરાજે પોતાના સ્વાર્થ માટે તેમને આવકાર આપી પાટણુમાં રાખ્યા. રાણુકદેવી મેળવવામાં સાથ આપે તેા તેમને તેના મામાની ગાદી આપવાની લાલચ આપી. દેશળ અને વિશળ લાલચને વશ બની નીચ કામ કરવા તૈયાર થયા. સ્વાર્થ માટે સારાનરસાનેા ખ્યાલ ન કરનારા માણુસોને ધિક્કાર છે! જીવન સત્કાર્યો કરવા માટે છે, નીચ કામેા કરનાર પોતાનું તેમજ પારકાનું જીવન બગાડી અંતે અધમતાને પામે છે.

રાણુકદેવીને મેળવવા દેશળ, વિશળ અને વિશાળ સૈન્ય લઈ રા'ખેંગારને હરાવવા સિદ્ધરાજ જુનાગઢ તરફ ઉપડ્યો. રા'ખેંગારે સિદ્ધરાજની ચઢાઈ તથા ભાણેજના દગાના સમાચાર જાણ્યા. તેણે લશ્કરી ભરતી કરવા માંડી અને સૈન્ય તૈયાર કરી દીધું દુશ્મન ચઢી આવતેા હેાવા છતાં રા'ખેંગાર બધી જાતની તૈયારીઓ કરી રાણુકદેવી સાથે આનંદ અને આરામમાં સમય ગાળે છે.

રાણુકદેવી તેને પ્રોત્સાહન આપતાં કહે છે, 'હે નાથ ! તમે તમારા શત્રુની બરાબર ખબર લેજો. મારા તરફથી તમે નિશ્ચિંત રહેા. મારેા દેહ અને આત્મા તમને જ મેં અર્પણુ કરેલેા છે, તે કદાપિ કોઈને વશ નહિ થાય.'

સિદ્ધરાજનું લશ્કર જુનાગઢ આવતાં કિલ્લાના દરવાજા બંધ કરાયા. યુદ્ધ શરુ થયું. ઘણેા સમય જવા લાગ્યેા પણુ ગઢ તુટતેા નથી સિદ્ધરાજ અકળાવા લાગ્યેા. તેણે દેશળ અને વિશળને ગઢમાં સેનાને દાખલ થવા માટે કોઇ પણુ ઉપાય શેાધી કાઢવા જણાવ્યું. દેશળ વિશળની કુટથી ગઢનાં બારણાં ખુલ્યાં. રા'ખેંગાર પોતાનાં શસ્ત્રોથી સજ્જ બની યુદ્ધમાં ઝંપલાયેા. કેટલાંએ માણુસોને તેણે કાપી નાખ્યાં. લડતાં લડતાં આખરે તે મરાયેા.

સિદ્ધરાજ રાણુકદેવી પાસે પહોંચી ગયેા અને કહ્યું. 'રા'ખેંગાર

મરાયો છે. તું મારી કેદી બની છે. હવે તારૂં જીવન મને સમર્પણ કર.'

રાણકદેવી કહે છે. 'હે સિદ્ધરાજ! પતિ મરી ગયો પછી પત્નીના જીવનમાં રહ્યું શું? હું પતિવ્રતા સ્ત્રી છું. ગમે તે ઉપાયો કરવામાં આવશે પણ હું મારી પવિત્રતા ત્યજવાની નથી, માટે દુર્બુદ્ધિ ત્યજી દઈ મારા પતિનું માથું મારી પાસે લાવ, મારે સતિ થવું છે.'

'રાણકદેવીના હૃદય પર તેના પતિ મરણનો તાજો ઘા પડેલો છે એટલે તે અત્યારે માનશે નહિ. જેમ જેમ સમય જશે તેમ તેમ એ રા'ખેંગાર ભુલી જશે અને પછી મારે તાબે થશે' એમ વિચારી સિદ્ધરાજ રાણકદેવી, તેમજ તેના બે પુત્રોને સાથે લઈ ચાલી નીકળ્યો.

સોરઠની ભુમિ ત્યજી દઈ વઢવાણ પાસે ભોગાવો નદીના કિનારે તેણે પડાવ નાખ્યો. ત્યાં જ રાણકદેવી સાથે લગ્ન કરવાનો વિચાર તેણે કર્યો. રાણકદેવીને બહુ સમજાવી પરંતુ તે તેના સતિત્વમાં અડગ રહે છે. તેના દેખતાં તેના બે પુત્રોને સિદ્ધરાજે નાશ કર્યો પરંતુ પોતાનો પ્રાણ જાય છતાંયે પવિત્રતા ન ત્યજાય એ માટે તે ધૈર્ય રાખી મન અને હૃદયથી અચળ રહી.

એ સમયે સિદ્ધરાજની માતા મીનળદેવી ત્યાં આવે છે અને તેને દુષ્ટ બુદ્ધિ ત્યજી દઈ રાણકદેવીને છોડી દેવા શિખામણ આપે છે. રાણકદેવીને એ સમયે સત ચઢે છે અને તેના પતિનું માથું માગે છે. પોતે સતિ થવાની ઇચ્છા જણાવે છે. મીનળદેવીના વચનથી સિદ્ધરાજ રાણકને મેળવવાની ઇચ્છા જતી કરે છે.

રાણકદેવી તેના પતિના માથાને ખોળામાં લઈ ભોગાવા નદીના કિનારે ચિતા સળગાવી સતિ થઈ. તેણે સિદ્ધરાજને શ્રાપ આપ્યો કે, 'તું વાંઝીઓ મરજે.'

આવી શીલવતી અને પવિત્રતા–સાચવનારી સ્ત્રીઓથી જ નારી જગત શોભી રહે છે!

કે. ચ. પ.



મારું ઘર

[ભાગ ૫ મો]

માવજત કલા, સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગો અને પ્રકીર્ણ

—નવીન

માંદાની માવજત કલા

The Aet of Nursing

આ વિષય માટે અમુક બાબતો છૂટી છવાઈ આગળ આપવામાં આવી છે પરંતુ પ્રસ્તુત વિષય ઉપયોગી હોઈ અહીં તેની સવિસ્તર નોંધ આપવામાં આવી છે.

સ્ત્રીઓ માટે આ એક આવશ્યક વસ્તુ છે. દરેક માણસ કંઈ વૈદ કે ડૉકટરની સારવાર લઈ શકે નહિ. કદાચ દવા કરી શકે પરંતુ સારવાર કરવાનું તો ઘરનાં માણસના જોખમે જ રહે છે. આને માટે પુરુષ કરતાં સ્ત્રી ઉપર વધારે જવાબદારી રહે છે કારણ કે સાધારણ દર્દીમાં કંઇ પુરુષ પોતાના ધંધાના કલાકો બગાડી દર્દીની સારવાર કરી શકે નહિ. દર્દીની પાસે લાંબો સમય રહી શકે એ તો માત્ર સ્ત્રી જ છે.

માવજત કલા (Nursing) માં પણ અમુક જાતની આવડત રહેલી છે.

અહીં માવજતના બે વિભાગો પાડવામાં આવ્યા છે. (૧) માંદગીવાળા દર્દીની માવજત (Medical). (૨) ઇજા પામેલા તથા ઘવાએલાની સંભાળ (Surgical).

માંદા માણસની માવજત (Medical Nursing)

બિમાર દરદીની સારવારમાં પ્રથમ તો અમુક ઉપયોગી બાબતોનું ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ. દાખલા તરીકેઃ—

(૧) સ્વચ્છતા, સુઘડતા અને નમ્રતા આ ખાસ અગત્યની બાબતો છે. દરદી પ્રત્યે બહુ જ નમ્ર સ્વભાવથી તથા ધીમેથી બોલવું જોઈએ.

(૨) સારવારમાં નિયમિત રહેવું.

(૩) દરદીને ખલેલ પહોંચે તેવું કંઈ પણ કરવું નહિ. દરદી ઉંઘી ગયેલ હોય તો બહુ જ ચૂપકીદીથી તેના પર નજર રાખવી.

(૪) દરદી જે કહે તે બરાબર સાંભળવું અને કદિ પણ તેના મગજને ઉશ્કેરે તેવું વર્તન દાખવવું નહિ.

માવજત કલાને અંગ્રેજીમાં નર્સિંગ (Nursing) કહે છે અને નર્સિંગ કરનારને નર્સ (Nurse) કહેવાય છે. નર્સ પુરુષ પણ હોઈ શકે અર્થાત્ સ્ત્રી પણ. ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ જ વધારે ઉચિત છે કારણ કે તેમનામાં કુદરતી રીતે જ પુરુષ કરતાં વિશેષ સહાનુભૂતિ, દયા, નમ્રતા વિગેરે રહેલાં છે. સ્ત્રીનો સ્વભાવજ એવી વસ્તુ છે કે જે દર્દીને અનુકૂળ થઈ પડે છે.

માંદા માણસનું બિછાનું

માંદા માણસની પથારી સ્વચ્છ અને સુઘડ જોઈએ. તેનું પાથરણું દરરોજ બદલાવવું જોઈએ. દરદીનાં વસ્ત્રો વગેરે ચોક્ખાં ધોએલાં જોઈએ. દરદીનું માથું બારી કે બારણા પાસે જ રાખવું નહિ. આમ થવાથી સીધો પવન લાગવા સંભવ રહે છે. મચ્છર તથા અન્ય જંતુઓથી બચાવવા મચ્છરદાની વાપરવી.

દરદીને જરૂરી સામગ્રીઓ

પથારીમાંથી ઊઠી શકે નહિ તેવા દરદી માટે ઝાડો પેશાબ કરવા માટે ત્યાં જ ગોઠવણ કરવી. થુંકવા માટે અથવા ઉલટી વગેરે માટે થુંકદાની કે એવું કોઈ વાસણ પાસે જ રાખવું. દરદીના ખાટલા પાસે એક નાની ટીપાઈ જોઈએ. દવા, પીવા માટે પાણી ઇત્યાદિ વસ્તુઓ તેના પર રાખી શકાય. દરદીને વાપરવાના ટુવાલ, સાબુ, રૂમાલો વગેરે તે જ ખંડમાં હાજર રાખવાં. સાધારણ ઊઠી બેસી શકે તેવા આજારીને જરૂર પડે તો વાંચવા માટે દૈનિક કે અઠવાડિક પત્રો અથવા પુસ્તકો આપવાં, અને રસ પડે તેવી વાતો કરી દરદીનું મન પ્રફુલ્લિત રાખવા પ્રયત્ન કરવો.

દવા

માંદા માણસને આપવાની દવાઓ નામ લખીને રાખવી. શંકા પડે તેવી ઔષધીઓ વાપરવી નહિ. દવાની બાટલી અમુક જ જગ્યાએ રાખવી. દવા બાટલી હલાવીને આપવા રિવાજ રાખવો તથા દવા આપવામાં બહુ નિયમિત રહેવું. દરદી ઉંઘી ગએલ તો તેને જગાડીને દવા આપવા જરૂર નથી. કાચના પ્યાલા, રકાબી, ચમચીઓ વગેરે ચોકખાં જોઈએ. દરદીને અડકતાં પહેલાં હાથ ધોઈ લેવા ભૂલવું નહિ અને પછી પણ હાથ ધોઈ નાંખવા, જેથી કોઈ પણ જાતનો ચેપ કે ઝેરી જંતુઓ દરદીના સંસર્ગમાં આવે નહિ. ઝેરી દવાઓ આપતાં ખાસ ખ્યાન રાખવું. સમજણ ન પડે તેવી દવાઓ ડૉકટરની સલાહ વિના કદિ આપવી નહિ.

દરદીના ઝાડા પેશાબની વ્યવસ્થા

ચેપી રોગથી પીડાતા દરદીના ઝાડા પેશાબનો નાશ કરવો. તેને માટે ફિનાઈલ, કેરોસીન, પોટાસીઅમ પરમેન્ગેનેટ વગેરે જંતુનાશક દવાઓ વાપરવામાં આવે છે. ક્ષય, દમ, શીળી, પત

(Leprosy), કોલેરા વગેરે ચેપી રોગો છે. આવા રોગવાળા દરદીનાં બળખા વગેરે બાળી નાખવાં તથા કપડાં ઉકાળીને ઉપયોગમાં લેવાં.

માંદા માણસનો ખોરાક

દરદીને સામાન્ય રીતે સાબુચોખાની કાંજી, મગનું પાણી, ગ્લુકોઝ વૉટર, મોસંબી, સફરજન વગેરે ફળો, ખોરાક તરીકે આપવામાં આવે છે. આ ફળો તાજાં અને સાફ જોઈએ. દરદીઓને ખાવાનો જે ખોરાક આપવામાં આવતો હોય તે ખોરાક ખાસ દેખરેખ નીચે બનાવેલો જોઇએ.

મગનું પાણી

અમુક દરદીઓને મગની દાળનું પાણી આપવામાં આવે છે. આની બનાવટ કંઈ ખાસ યુક્તિભરી નથી. મગની દાળની માફકજ બનાવાય છે. દાળ ચ્હડાવી મગ બરોબર બફાઈ રહે ત્યારે છાશ વલોવવાના સંચાથી દાળને વલોવવી જેથી મગનું બધું સત્વ પાણીમાં આવી શકે. ત્યારબાદ મગને ચોળી તેનું પાણી નીતારી લેવું. સ્વાદને માટે મીઠું નાંખવું. બીજા મસાલાનો ત્યાગ કરવો.

દહીં

દરદીને આપવામાં આવતું દહીં જરા પણ ખટાશવાળું નહિ હોતાં તદ્દન મોળું જોઈએ આ દહીં દરદીને આપવાના ચારેક કલાક પહેલાં એક સ્વચ્છ કાચના વાસણમાં મેળવવું. કોઈવાર દહીંમાં થોડું પાણી ઉમેરી ઘોળવા જેવું કરીને પણ અપાય છે. દહીંમાં સાકર નહિ નાંખતાં જરૂર પડે તો થોડું મીઠું નાંખવું.

બાજરાની ખાખરી

બાજરીના લોટને ચાળી તેમાં થોડું મીઠું, મરીનો ભુકો અને હીંગ નાંખવાં. ત્યારબાદ ઘીનું મોણ દેવું. પછી થોડું થોડું પાણી

ઉમેરતા જવું અને કણેક બનાવી તેની નાની ખાખરી બનાવી રોટલીની માફક પકાવવી.

સાબુચોખાની કરકરવડી

આ દરદી માટે બહુ ખપમાં આવી શકે તેવી હોય છે. પચવામાં હલકી છે. સાબુચોખા લઇ તેને પાણીથી ધોઈ બરોબર સાફ કરવા. બાદ ચૂલાપર એક તપેલીમાં પાણી ગરમ કરવા મૂકવું. પાણી ઉકળે એટલે સાફ કરેલા સાબુદાણા તેમાં નાંખી દેવા અને ચ્હડવા દેવું અને વારંવાર હલાવતા રહેવું. પાણી બળતાં બળતાં જાડું મિશ્રણ થાય એટલે તેમાં પ્રમાણસર મીઠું નાંખવું. નીચે ઉતારી એક સ્વચ્છ કપડાપર નાની ચમચી પડે તૈયાર થએલું મિશ્રણ પાથરવું અને તે તડકામાં સૂકાવા મૂકવું. તદ્દન સુકાઈ જતાં તે કાળી પડી જશે. કરકરવડી ઉખેડી લેવી અને એક કડાઈમાં ઘી મૂકી તળી કાઢવી. તળાયા બાદ તે એકદમ ફૂલી જશે અને સફેદ થશે.

થર્મોમિટરનો ઉપયોગ (Clinical Thermometer).

થર્મોમિટર શરીરની ગરમી આપવા માટે વપરાતું કાચનું નાનું યંત્ર છે. તેનાપર ૯૫ થી ૧૧૦ ડીગ્રી સુધી આંકડા હોય છે. સાધારણ રીતે તંદુરસ્ત માણસની ગરમીનું પ્રમાણ ૯૮·૪ ડીગ્રી હોય છે. અમુક સંજોગોમાં સાધારણ ફેરફાર થાય છે. દાખલા તરીકે શિયાળા અને ઉનાળાની ઋતુઓમાં તેમજ સવાર સાંજ શરીરની ગરમીનું પ્રમાણ સહેજ વધે ઘટે છે. થર્મોમિટરમાં પારાનો ઉપયોગ થાય છે. થર્મોમિટરને કદિ પણ બહુ ગરમ પાણીથી ધોવું નહિ, નહિંતર તેમાં રહેલો પારો ગરમી લાગતાં કદમાં એકદમ વધવાથી તેનું દબાણ વધે છે અને થર્મોમિટર બહાર નીકળી જશે. આનું કારણ એ છે કે આ થર્મોમિટર ફેરનહાઇટ સ્કેઇલનું હોય છે એટલે કે ૪૩·૩

સેન્ટીગ્રેઈડ સુધી ગરમી માપી શકે છે, જ્યારે ઉકળતા પાણીની ગરમી ૧૦૦ ડીગ્રી સેન્ટીગ્રેઈડ હોય છે.

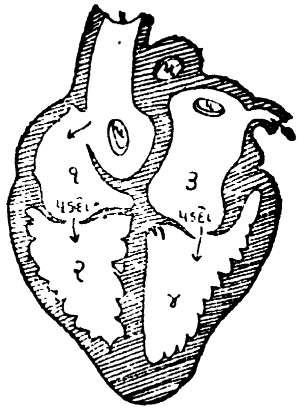
તાવ કેવી રીતે માપવો

તાવ માપતાં પહેલાં થર્મોમિટરને ઠંડા પાણીથી ધોવું. ત્યારબાદ તેને આંચકા મારી પારો નીચે ઉતારવો. તાવ માપવા માટે સામાન્ય રીતે બગલનો ઉપયોગ થાય છે. આ ઉપરાંત મ્હોડામાં જીભ નીચે મૂકી અથવા ગુદાદ્વારા ગરમી માપી શકાય છે. મોંમાં થર્મોમિટર મૂકતાં એ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે થર્મોમિટર જીભના નીચેના ભાગમાં મૂકવું અને દરદીના હોઠવડે દબાવવું. બગલમાં થર્મોમિટર મૂકતાં પહેલાં તે જગાપર પરસેવો હોય તો લૂછી નાંખવો; મ્હોડાની ગરમી સાધારણ રીતે અર્ધી ડીગ્રી વધારે આવે છે. ગરમ કે ઠંડા પીણાં લીધા બાદ તુરત ગરમી માપવી નહિ. તાવ માપવા માટે થર્મોમિટર બરોબર બે મિનીટ રાખવું. બાળકને થર્મોમિટર સાથળના મુળમાં રાખવામાં આવે છે; કારણ કે બાળક પોતાના અવયવો સ્થિર રાખતું નથી. ગુદાની ગરમી તદ્દન સાચી ગણાય છે.

નાડી

શરીરના કોઈ પણ ભાગપર નાડી ઉપર આંગળી મૂકી જોવાથી નાડીના ધબકારા જાણી શકાય. ખાસ કરીને હાથના કાંડા પાસેની નાડી (Radial Pulse) તપાસવામાં આવે છે. હૃદય એક પંપ જેવું છે અને શરીરના દરેકે દરેક ભાગને લોહી પહોંચાડનાર મુખ્ય અવયવ છે. હૃદયમાં ચાર ખાનાં હોય છે તેમાં બે ઉપર અને બે નીચે એમ હોય છે. આ ખાનાંઓનો એક બીજા સાથે સંબંધ છે, અને તેઓની વચમાં પડદા (Valvess) હોય છે જેથી લોહીનો પ્રવાહ અમુકજ દિશા ભણી થઇ શકે છે. હૃદય વિસ્તીર્ણ થાય છે ત્યારે

શરીરના જુદા જુદા ભાગમાંથી આવતું અસ્વચ્છ લોહી હૃદયમાં પ્રવેશે છે અને જ્યારે હૃદય સંકોચાય છે ત્યારે નીચેના જમણા ખાનાનું લોહી શુદ્ધ થવા ધમનીઓ (Arteries) દ્વારા ફેફસામાં જાય છે. તેવીજ રીતે ડાબા ખાનાનું લોહી જે શુદ્ધ થએલું હોય છે તે શરીરમાં ફરે છે. હૃદયની આ નિયમિત પ્રવૃત્તિને લીધે નાડીમાં ધબકારા જણાય છે. આ ધબકારાની સંખ્યા ઉપરના પ્રમાણમાં વધે ઘટે છે. તંદુરસ્ત માણસમાં નાડીના ધબકારાની સંખ્યા નીચે મુજબ છે:—



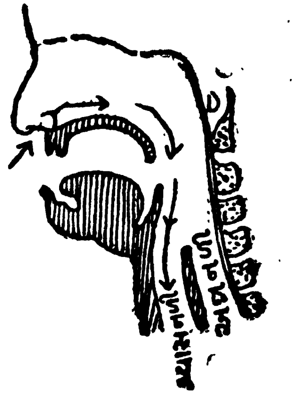
લોહીને આખા શરીરમાં ફરી વળતાં દસથી પંદર સેકંડ લાગે છે.

: એક મિનીટમાં :

ઉંમર.			સંખ્યા.
ગર્ભાશયમાં રહેલા ગર્ભની નાડી	...	...	૧૩૦ થી ૧૫૦
તરતના જન્મેલા બાળકની નાડી	...	...	૧૩૦ થી ૧૪૦
એક વર્ષની અંદર	...	...	૧૧૫ થી ૧૩૦
એકથી સાત વર્ષ	...	...	૯૦ થી ૧૨૦
સાતથી ચૌદ વર્ષ	...	...	૭૫ થી ૯૦
ચૌદથી એકવીશ વર્ષ	...	...	૭૦ થી ૯૫
એકવીસથી પાંસઠ વર્ષ	...	...	૬૫ થી ૭૫
વૃદ્ધાવસ્થા ...	...	...	૭૦ થી ૮૫

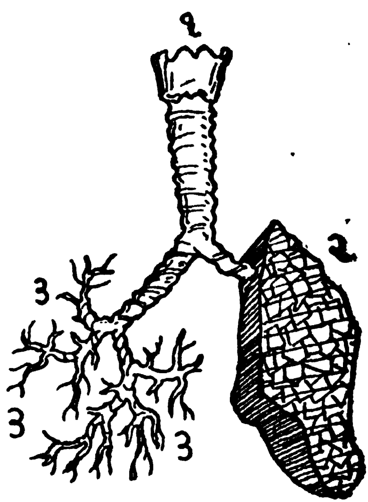
શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા (Respiration)

શરીરમાં ફરતા લોહીને શુદ્ધ રાખવા હવા તથા પ્રાણુવાયુ (Oxygen)ની જરૂર છે. આને માટે ઇશ્વરે એક બહુ જ યુક્તિ ભર્યું યંત્ર રાખેલ છે. શ્વાસ લેવાના મુખ્ય અવયવો નીચે મૂજબ છે:–



નાક (Nose) મુખ્ય શ્વાસ નળી (Trachea) નાની નળીકાઓ (Bronchi & Bronchioles) વાયુ-કોષો (Air cells).

શ્વાસનળીના નાના નાના ભાગો પડી જાય છે અને તેમાંથી છેવટે વાયુકોષો બને છે. આ વાયુ-કોષો બહુ જ નાના હોય છે. આપણા શરીરમાં રહેલાં ફેફસાં આ વાયુકોષોનાં બનેલાં છે. ફેફસાં છાતીમાં બન્ને બાજુએ એકએક એમ રહેલાં છે. તેનો આકાર ઉપરથી સાંકડો અને નીચેથી પહોળો છે. જ્યારે બહારની હવા અંદર લેવામાં આવે છે (Inspiration) ત્યારે ફેફસાં ફૂલે છે અને હવા બહાર નીકળતાં તે સંકોચાય છે (Expiration). આગળ જણાવ્યા મુજબ લોહી ફેફસામાં જાય છે ત્યારે તેને પ્રાણુવાયુ મળે છે અને આવી



રીતે શુદ્ધ થએલું લોહી શરીરમાં પરિભ્રમણ કરે છે અશુદ્ધ લોહી ધમનીઓ (Veins) દ્વારા હૃદયમાં પાછું આવે છે, આ ક્રિયા બહુ જ નિયમિત રીતે થાય છે. પુખ્ત ઉંમરના માણસમાં એક મિનીટમાં ૧૬ થી ૧૮ વખત આ ક્રિયા થાય છે. શ્વાસોશ્વાસની સંખ્યા અને નાડીના ધબકારાની સંખ્યા વચ્ચેનું પ્રમાણ ૧ : ૪ કે ૧ : ૫ લગભગ રહે છે. શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયામાં નાના બાળકમાં પેટ તથા છાતી બન્નેનું હલનચલન થાય છે. જ્યારે પુરુષમાં વિશેષે કરીને પેટની અને સ્ત્રીમાં છાતીની ગતિ જોવામાં આવે છે.

ઉપયોગી દવાઓ

નીચેની વિલાયતી દવાઓ વારંવાર ઘરગથ્થુ ઉપયોગમાં આવે છે માટે તે બની શકે તો વસાવી લેવી અને તેના ગુણો ઉપયોગ વગેરે જાણી લેવા.

ક્વીનાઇન:— આ સિંકોના નામના વૃક્ષમાંથી બનતી દવા છે. તેનો રંગ સફેદ હોય છે. સ્પર્શ કરવાથી તદ્દન લીસો ભૂકો લાગે છે. સ્વાદમાં બહુ જ કડવું છે.

પુખ્ત ઉંમરના દર્દીને આપવાનું પ્રમાણ ૧ થી ૧૦ ગ્રેઇન. (૧ ગ્રેન=૨॥ ઘઉં ભાર) મેલેરિઆ તાવમાં અપાય છે.

એસ્પીરીન:—આ દવા માથાના દુખાવા માટે અપાય છે. તે સ્વાદમાં તૂરું અને ખાટું લાગે છે. (પ્રમાણ: ૫ થી ૧૫ ગ્રેન) એસ્પીરીન વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી કોઈવાર ભયંકર પરિણામો આવે છે માટે ખાસ સંજોગો સિવાય આનો ઉપયોગ કરવો નહિ. કેટલાંકને આ દવાની ટેવ પડી જાય છે.

મૅગ સલ્ફ—Magnesium Sulphate-Epsom salt-વિલાયતી મીઠું. આ ધોળો, કરકરો અને સ્વાદમાં કડવો ભૂકો છે. ગાંગડા રૂપમાં પણ આવે છે. જુલાબ લેવાના ખપમાં આવે છે.

પ્રમાણ : ૩૦ થી ૨૪૦ ગ્રેન. જેટલું મીઠું લેવું હોય તે એક કાચના સ્વચ્છ પ્યાલામાં અર્ધો કપ પાણી લઈ તેમાં નાંખવું. બધું મીઠું ઓગળી જાય એટલે ચોકખા કપડાથી ગળી નાંખવું કારણ કે તેમાં ઘણો કચરો આવે છે. ત્યારબાદ પીવાના ઉપયોગમાં લેવું. દવા લીધા બાદ લગભગ બેથી ચાર કલાકમાં જુલાબ આવે છે. ગુમડાં અને ચાંદાં ઉપર થોડા પાણીમાં મેગ સલ્ફ નાખો (ઓગળતાં અટકે ત્યાં સુધી) તેનો પાટો બાંધવો.

પોટાસિઅમ પરમે-ગેનેટ—આ ઝેરી દવા છે. આની ભૂકી કણીવાળી ઘેરા જાંબલી રંગની અને ચળકતી હોય છે. પ્રમાણ : ૧ થી ૩ ગ્રેન. આ દવા પીવાના ઉપયોગમાં વપરાતી નથી. પાણીમાં નાંખી સહેજ લાલ રંગનું પાણી થાય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. કોગળા કરવામાં તથા નળીદ્વારા પેટ કે આંતરડાનો ભાગ સાફ કરવામાં વપરાય છે. વીંછીમાં ડંખ ઉપર આ દવાની એક કણી મૂકી ઉપર પાણીનું એકાદ ટીપું મૂકવાથી ઝેર બળી જાય છે.

ટીંચર આયોડીન—મેથીલેટેડ-આ ઘેરા પીળા રંગનું પ્રવાહી છે. જેથી રંગ અને વાસ ઉપરથી પારખી શકાય છે. આ દવા ઝેરી છે. નાના જખમો ઉપર લોહી નીકળ્યું હોય તેવી જગ્યાએ લગાડવું. આ દવા જ્યાં ચોપડવામાં આવે છે તે ભાગ પરનાં સુક્ષ્મ જંતુઓ નાશ પામે છે. રીકટીફાઇડ સ્પીરીટ નાંખેલું આયોડીન ટીપાંના માપમાં પીવાના ઉપયોગમાં આવે છે. ઉલટી થતી હોય અથવા જેના શરીરમાં આયોડીન નામના તત્વની ખામી હોય તેને અપાય છે.

યુકેલિપ્ટસ—આ પણ ઝેરી દવા છે અને જંતુનો નાશ કરે છે. શરદી, સળેખમ વગેરેમાં રૂમાલમાં નાખી સુંઘવું. ચોળવાના કામમાં પણ વપરાય છે.

અજમાના ફૂલ—મેન્થોલ ક્રીસ્ટલ્સ-આની ધોળી લાંબી સળીઓ તથા કણીઓ આવે છે. વાસ ઉપરથી એકદમ પારખી શકાય

છે. પેટમાં દુખતું હોય તો બે ત્રણ કણી ખાઈ જવી. કોઈ પાનમાં નાંખીને પણ ઉપયોગ કરે છે. ગળું દુખતું હોય અથવા મ્હોડામાં દુખાવો થતો હોય કે સૂજી ગયું હોય તો ઉકળતા પાણીમાં અજમાનાં ફૂલની કણી નાંખી તેનો નાસ (Inhalation) લેવો.

પારાનો મલમ:—ખરજવામાં વપરાય છે.

ગંધકનો મલમ:—ખસવાળા ભાગમાં લગાડાય છે.

આંખનાં ટીપાં:—ઝીંક બોરીક, આર્જીરોલ, કૅાસ્ટીક વગેરે જુદી જુદી બિમારીઓમાં આંખમાં નાંખવામાં આવે છે.

આ ઉપરાંત દરેકના ઘરમાં રૂ, (cotton), લીન્ટ (lint) તથા પાટાઓ (Bandages) હોવાં જોઈએ જેથી અકસ્માત વખતે કામ લાગી શકે.

દરદીના શરીરની સ્વચ્છતા

માંદું માણસ પોતાની મેળે નાહી શકે નહિ. નહાવું જરૂરનું છે. આપણી ચામડીમાં અસંખ્ય નાનાં છિદ્રો છે જે વડે શરીરમાંથી નકામા ક્ષારો, પસીનો વગેરે બહાર નીકળે છે. આ છિદ્રો વડે કંઈક અંશે હવા પણ મળે છે. આવી રીતે આ નાનાં છિદ્રો મહત્વનું કાર્ય કરે છે. જો છિદ્રોમાં મેલ ભરાયો હોય તો સ્વાભાવિક રીતેજ તેઓ પોતાનું કાર્ય કરી શકે નહિ અને પરિણામે શરીરની તંદુરસ્તી બગડે. દરેક મનુષ્ય સ્વાનુભવથી જાણે છે કે નાહ્યા પછી શરીરમાં કોઈ અદ્દભુત સ્ફૂર્તિ આવે છે. આનું કારણ એ છે કે એક તો નાહવાથી શરીરમાં લોહીના પરિભ્રમણની ગતિ વધે છે. ઉપરાંત છિદ્રોમાં રહેલો મેલ નીકળી જતાં બહારની હવા મળે છે અને આને લીધે જ શરીરમાં એકદમ ચેતન આવે છે. દરદીને કોઈ ભયંકર રોગ ન હોય તો તે પોતાની મેળે નાહી શકે છે તેમાં વાંધો નથી પરંતુ

અશક્ત અને ટાઇફૉઇડ, ન્યુમોનિઆ જેવાં દરદોથી પીડાતી વ્યક્તિને ખુલ્લી હવામાં નાહવા દેવામાં જોખમ છે; કારણ કે તેને શરદી લાગવાનો સંભવ રહે છે. આને માટે દરદીનું શરીર બીજા કોઈ માણસે સાફ રાખવું જોઈએ. આવી રીતે પથારીમાં જ દરદીનું શરીર એક સ્વચ્છ કપડાં વડે પાણીથી સાફ કરવામાં આવે છે. (Sponging). તેને માટે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ.

દરદીના શરીરનો ભાગ ખુલ્લો રાખવો નહિ પરંતુ કપડાં વડે ઢાંકેલો રાખવો. દરદીને આ ક્રિયામાં જેમ બને તેમ ઓછો શ્રમ પડવો જોઈએ. શરીરનો એક એક ભાગ સ્વચ્છ થવો જોઈએ. બહુ તાવ ચ્હડી ગયો હોય તેવા સંજોગોમાં પણ દરદીને પાણીવડે આવી જાતનું સ્નાન કરાવવામાં આવે છે.

પાણીથી શરીર સાફ કરવાની રીત

એક વાસણમાં દરદીથી સહન થઈ શકે તેવું ગરમ પાણી લેવું. ત્યારબાદ સ્વચ્છ લુગડાનો એક ટુકડો લઈ તેને પાણીમાં ભીંજવવો. પાણીમાં સાબુ આગળથીજ નાંખવો અગર તે ટુકડાપર સાબુ વારંવાર લગાવતા જવું. લુગડાના ટુકડાવડે શરીરના દરેક ભાગને વારાફરતી ઘસવો. બીજા વાસણમાં પણ સાદું ગરમ પાણી તૈયાર રાખેલું હોય તેવડે સાબુ લગાવેલા ભાગને સાફ કરતો જવો. આવી રીતે પાણીથી ચોકખા થએલા ભાગને ટુવાલવડે લૂછી નાંખવો અને તુરત ચાદરવડે ઢાંકી દેવો. આખું શરીર જ્યારે સાફ થઈ રહે ત્યારે દરદીને ગરમ કપડાંમાં વીંટાળવો અને પવન ન લાગે તેની ખાસ સંભાળ રાખવી જોઈએ.

તાવની ગરમી વધારે પડતી હોય ત્યારે બરફના પાણી વડે શરીરને આજ પ્રમાણે માર્જન કરવું. આમ કરવાથી તાવની ગરમી થોડીવારમાં ઘટી જશે.

ગડગુંમડ વગેરે થયાં હોય તેવા દરદીની સારવાર (Dressing)

સારવાર કરનારે સૌથી પ્રથમ તો પોતાના હાથ સાબુવડે ખૂબ ધોવા, ત્યારબાદ જ દરદીના જખમને હાથ અડાડવો.

ગુમડાં

ગુમડાંની આસપાસનો ભાગ પહેલાં સાફ કરવો જેથી ગુમડાં સાફ કરતાં આજુબાજુનો ચેપ તેને લાગે નહિ. ત્યારબાદ એક ગરમ પાણીમાં ઉકાળેલા ચીપીઆ (Forceps)વડે ગુમડાંપર ભીંગડું હોય તો ધીમેથી કાઢી નાંખવું તથા પરૂ થયું હોય તો દબાવીને દૂર કરવું. ગરમ પાણી લઇ રૂના પોતાંવડે ઘાને સાફ કરવો; છેવટે પોતું નીચોવી નાખી ગુમડાંનો ભેજ તેવડે ચૂસી લેવો. પછી જે દવા લગાડવાની હોય તેમાં લીન્ટનો ટુકડો પલાળીને ગુમડાંપર મૂકવો. તેનાપર રૂ મૂકી પાટો બાંધવો. ઈજાવાળા ભાગને ઊંચો રાખવો અને પૂરેપૂરો આરામ આપવો. ચાંદાં તથા અન્ય ઇજાઓની સારવાર આજ રીતે થાય છે. આને માટે વપરાતાં કાતર, ચીપીઆ વગેરે હથિઆરો તદ્દન સ્વચ્છ જોઈએ; નહિંતર બહારનાં અસંખ્ય સુક્ષ્મ જન્તુઓ ઘામાં જતાંજ ફાયદો થવાને બદલે નુકશાન થાય છે. ઊંડા ઘામાં ચેપ દૂર કરે તેવી દવાઓ (Antiseptics)માં પલાળેલી વાટ અંદર નાંખવામાં આવે છે. આવી જાતના ઘાની સારવાર કરવાનું ઘણુંખરું તો સ્ત્રીઓના ભાગમાં આવતું નથી પરંતુ જરૂર પડે તો આટલું જાણવાથી કોઈ વાર ઉપયોગી થઈ પડે.

દાંત દુખતા હોય ત્યારે

દાંતમાં કંઈ સડો પેઠો હોય અથવા બીજા કોઇ પણ કારણથી દાંતમાં દુખાવો થતો હોય તો લવીંગના તેલમાં રૂનું નાનું પોતું

ઓળી દુખાવાવાળી જગ્યા પર મૂકવું. જુઈનાં પાન પાણીમાં નાંખી ઉકાળી તેના કોગળા કરવાથી પણ દાંતનો દુખાવો હલકો થાય છે. તદુપરાંત ફટકડી, મીઠું, પોટાશીઅમ પરમેન્ગેનેટ. વગેરેના કોગળા કરવાથી મ્હોંની અંદરનો ભાગ સ્વચ્છ રહે છે અને દુખાવો શાંત પડે છે અફીણનું પોતું દાંતની વેદના દૂર કરે છે. પરંતુ અફીણ ઝેરી વસ્તુ છે તે ભૂલવું નહિ.'

કાનનો દુખાવો

કાનમાં દુખાવો થવાનાં કારણોમાં કાનમાં મેલ હોય, કંઈ જીવડું ગયું હોય, મોઢા કે નાકની કંઈ બિમારી હોય, કાનની અંદર ફોલ્લી થઈ હોય વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.

કાનમાં મેલ ભરાયો હોય

જ્યારે મેલનું પ્રમાણ વધી જાય છે ત્યારે કાનમાં દુખે છે. આવા સંજોગોમાં ઘણાં બૈરાંઓ દિવાસળી કે એવી કોઈ વસ્તુથી કાનનો મેલ દૂર કરવા પ્રયત્ન યરે છે. આમ કરવાથી કોઈવાર કાનમાં ઈજા થાય છે માટે મેલ દૂર કરવા કદિ પણ કાનમાં સળી કે એવું કંઈ વાપરવું નહિ પરન્તુ સાબુના પાણીથી કાન ધોવો અથવા મીઠા તેલનાં બે ત્રણ ટીપાં કાનમાં પાડવાં જેથી બધો મેલ તેમાં ઓગળી જશે. ત્યારબાદ સાબુવડે મેલ કાઢી નાંખવો. કાનમાં વારંવાર આંગળા નાંખવાની ખરાબ ટેવ ઘણાને હોય છે તે દૂર કરવી. કારણકે કાન બહુ ઉપયોગી અને નાજુક અંગ છે. કાનનો પડદો જે વચમાં રહેલો રહેલો હોય છે તે બહુ કોમળ હોય છે. અને ઈજા થવાથી કોઈવાર બહેરાપણું પણ આવે છે. લસણની કળી તેલમાં કકડાવી કાનમાં નીચોવવાથી કાનનું દર્દ મટે છે. કાનમાં જીવડું કે બાહ્ય પદાર્થો પડે ત્યારે કાનમાં કંઈ જીવજંતુ જાય તો તુરતજ વૈદ કે ડૉકટરને બતાવવું. દરમિઆનમાં તેલ કકડાવીને તેનાં ટીપાં કાનમાં નાખવાં. નાનાં

છોકરાંના કાનમાં રમતાં કોઈવાર ઠળીઆ, ચણોઠી, કચુકા વગેરે પડે છે. આવા સંજોગોમાં કંઈ પણ હથિઆરથી આ વસ્તુઓ કાઢવા યત્ન કરવો નહિ કારણ કે તેવી વસ્તુઓ બહાર નીકવાને બદલે વધારે ઉંડી જતી રહે છે. પીચકારી મારવાથી નાના પદાર્થો બહાર નીકળી જાય છે, અનુભવ વગરનાં માણસોએ કોઈપણ ચિપીઆ કે બીજાં હથિઆરનો ઉપયોગ આવી બાબતોમાં કરવો નહિ કારણ કે કોઈવાર માઠાં પરિણામ નીપજે છે.

કાનમાંથી પરૂ વહેતું હોય તો ગરમ પાણીની પીચકારી મારી કાન સાફ કરવો. હાઈડ્રોજન પેરોક્ષાઈડનાં ટીપાં નાંખવાથી ઉભરો આવી પરૂ બંધ થાય છે. તદુપરાંત ટંકણખારનો બારીક ભુકો સૂતી વખતે કાનમાં નાંખવો. ફુલવેલી ફટકડી તથા હલદર પણ કાનમાં નંખાય છે. કાનમાં ફોલ્લી કે એવું થયું હોય તો વૈદ કે ડોકટરની સલાહ લેવી.

પોટીસ—(Poultice)

પોટીસ ગરમી રાખી શકે છે. તથા તેમાં ભીનાશ હોવાથી સોજો દૂર કરે છે. તથા જ્યાં લગાવવામાં આવે તે ભાગને નરમ બનાવે છે.

ઘઉંના લોટની પોટીસ.

આ પોટીસ ગુમડાં પકાવવામાં બાંધવામાં આવે છે. ઘઉંનો લોટ લઈ તેને શેકવો અને લાલ થાય ત્યારે તેમાં થોડું થોડું પાણી નાખતા જવું. જ્યારે શીરા જેવું નરમ થાય ત્યારે નીચે ઉતારી એક કપડાના બે પડ વાળી તેની વચ્ચે મૂકી ગરમા ગરમ હોય ત્યારેંજ ગુમડા પર બાંધી દેવી. કોઇ પોટીસમાં મીઠાનો ઉપયોગ કરે છે.

અળશીની પોટીસ.

આ પોટીસ બનાવવાની રીત ઉપર પ્રમાણે જ છે. માત્ર ફેર

એટલો જ છે કે ઘઉંના લોટની જગ્યાએ અળશીનો બારીક ભુકો વાપરવો અળશીની પોટીસ લુગડા કે ફલાલીનના કપડાં પર પાથરીને લગાડાય છે.

ડુંગળીની પોટીસ

ગરીબ માણસો આનો ઉપયોગ બહુ કરે છે. ડુંગળીને બાફીને લુગડામાં લપેટી ગુંમડા પર બાંધવામાં આવે છે. બાંભલાઈ પકાવવામાં ખાસ વપરાય છે.

કોઈ પણ પોટીસ ઠંડી પડે કે બીજી લગાડવી જેથી તુરત અસર થાય છે.

કુંવારનો ગર્ભ

કુંવારનાં પાઠાં લાવી તેની બે બાજુની છાલો વચ્ચેનો ગર્ભ બહાર કાઢી એક કપડાના પાટામાં મૂકી ગુંમડા પર મૂકવાથી ગુંમડું ફાટી જઈ ફૂટી જશે.

આજકાલ એન્ટીફ્લોજીસ્ટીન, આલ્કોફ્લોજીસ્ટીન વગેરે અનેક જાતની પોટીસના ડબ્બા બજારમાં વહેંચાતા મળે છે. આનો ઉપયોગ ઉપરની પોટીસો માફક થાય છે.



સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગો

સૌંદર્ય એ સ્ત્રીનો કુદરતી ગુણ છે. જેવી રીતે કોઇપણ વૃક્ષના પુષ્પમાં સૌંદર્ય છે—પછી ભલે તે ઓછુંવત્તું હોય—તેવી જ રીતે ગમે તેવી સ્ત્રીમાં સૌંદર્યનો અંશ તો મળશે જ ફૂલમાં જેમ સૌંદર્ય ઉપરાંત સુગંધ રહેલી છે તેમ સ્ત્રીમાં પણ સૌંદર્યની સાથે સદ્‌ગુણો રૂપી સુવાસ હોય છે. દરેક પુષ્પ કંઇ સુગંધીયુક્ત નથી હોતું—કોઇમાં સૌંદર્ય વિશેષ હોય છે તો કોઇમાં સુગંધ. આવી જ રીતે કોઈ સ્ત્રી વિશેષ સૌંદર્યવાન હોય છે તો કોઇ વળી સદ્‌ગુણી. સૌંદર્ય અને સદ્‌ગુણ આ બન્ને ગુણો યુક્ત સ્ત્રીઓ પણ હોય છે.

સૌંદર્ય જળવાઈ રહે તથા તેનાં વધારો થાય તેવી દરેક વ્યક્તિની ઇચ્છા રહે છે. કુદરતી સૌંદર્ય જેવું બીજું એકેય સૌંદર્ય નથી. છતાં પણ મનુષ્યને કૃત્રિમ સાધનો દ્વારા સૌંદર્યમાં વૃદ્ધિ કરવા લાલસા રહે છે આ ઇચ્છા પ્રમાણિક હોવી જોઇએ—એટલે કે જ્યાં "સોનામાં સુગંધ" નો મેળ હોય ત્યાં સૌંદર્ય વધારવું વ્યાજબી છે પરંતુ નશાબજોગે શરીરનો વર્ણ શ્યામ પ્રાપ્ત થયો હોય ત્યાં સવા મણ માળુ કે પાશેર પાવડર લગાવો તો પણ નકામું છે! આનો અર્થ એવો નથી કે સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગો ન યોજવા. આ પ્રયોગો કંઇ આધુનિક નથી પરંતુ સર્જનજુના છે શૃંગાર, ઘરેણાં વગેરે દેહની

સુંદરતામાં વધારો કરે છે તે તદ્દન સાચી વાત છે. કિંતુ તે શોભનું હોય ત્યાં જ શોભે–ગુલાબનું પુષ્પ કચરામાં પણ શોભે.

જેનામાં નૈસર્ગિક સૌંદર્ય છે તેને માટે આવા ઉપાયો ખાસ વૃદ્ધિદાયક નથી. કહ્યું છે કે " **क्षणे क्षणे यन्नवता मुपेति, तदेव रुपं रमणियतायाः**" જે પળે પળે નવીનતા ધારણ કરે તેનું નામ રમણીયતા.

સૌંદર્યવર્ધક પ્રયોગો એટલે સારી વસ્તુઓનો સુમેળ–દાખલા તરીકે ચંદ્ર, પાણીનું ઝરણું, અજવાળી રાત, મંદ મંદ આવતો શિતળ અને સુવાસિત પરિમલ પ્રસારતો પવન–આ દરેકમાં વ્યક્તિગત સૌંદર્ય છે પરંતુ જ્યારે આ બધી સામગ્રીઓ એકી સાથે સાથે હોય ત્યારે વાતાવરણ કેટલું મનોહર દીસે છે! આ સમુહ–સૌંદર્ય (Collective beauty) નો અદ્દભુત પ્રભાવ છે.

આવી જ રીતે એક સુંદર સ્ત્રી હોય, દેહલતા ગૌરવર્ણી હોય, શરીરના અવયવો પ્રમાણસર હોય સોળે શણગાર સજ્યા હોય તેની સૌંદર્યતાનું વર્ણન કેવી રીતે કરવું?

આ ઉપરથી જણાઈ આવશે કે પોતાનું સૌંદર્ય વધારવા દરેકે પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. સ્ત્રીમાં પુરુષ કરતાં વધારે સુંદરતા છે. દરેક વસ્તુમાં અમુક વસ્તુ ઉમેરવાથી સૌંદર્ય વધે છે. પુરુષનું સૌંદર્ય તેની યુવાની તેના મજબુત દેહ, ઉંચાઈ વગેરેમાં સમાએલું છે. જ્યારે સ્ત્રીમાં કોમળતા, ગૌરવર્ણ તથા નાજુકતા જરૂરનાં છે.

સ્ત્રી સૌંદર્યને શબ્દમાં વર્ણવવા અનેક પ્રાચીન તથા અર્વાચીન લેખકો અને કવિઓએ પ્રયત્ન કર્યો છે પરંતુ તેનાથી સંતોષ મળે તેમ નથી. સૌંદર્ય એ એક ભાવવાહી, કલ્પનાયુક્ત અને અગમ્ય વિષય છે. ઈશ્વરની કલા અને કૃતિને વર્ણવવામાં આપણા સો, પાંચસો કે હજાર શબ્દોની શી વિસાત?

પ્રાચીન સમયમાં સ્ત્રી પુરુષો પોતાનું સૌંદર્ય વધારવા અનેક પ્રયત્નો કરતાં. સૌંદર્ય વધારવા માટેનો ઉલ્લેખ અથર્વવેદમાં છે. આથી આ પ્રયોગો વૈદિક કાળથી જાણીતા છે. તેમાં સમયાનુસાર ફેરફારો થતા જાય છે. આપણા આદિ કવિઓ તથા વિદ્વાનો જેવા કે બાણ, કાળિદાસ વગેરેએ સ્ત્રી-સૌંદર્ય ઉપર અસંખ્ય પાનાંઓ લખ્યાં છે. આ ઉપરથી એટલું તો ચોક્કસ કે પોતાની સૌંદર્યતા જાળવવા અનેક પ્રયત્નો કરતી સ્ત્રીના માથાથી પગ સુધીના દરેક અવયવો તથા તેના શૃંગારો વિષે પ્રાચીન લેખકોએ વર્ણનો કર્યાં છે. તાત્પર્ય કે સ્ત્રીઓએ પોતાનું સૌંદર્ય જાળવવા તથા તેમાં વૃદ્ધિ કરવા યત્ન કરવો જોઈએ. સ્ત્રીઓ સ્ત્રી-સૌંદર્યના પ્રશંસકોએ નીચે મુજબ પોતાના મતો બતાવ્યા છે:—

સ્ત્રીનાં નયનો, દાંત, નખ અને મુખ ઉજ્જવલ શ્વેત વર્ણનાં જોઈએ.

માથાના વાળ, પાંપણો, આંખની કીકી તથા ભ્રમરો શ્યામ વર્ણનાં હોય તો સુંદર જણાય છે.

અધર, જીભ, ભાલ પ્રદેશ અને કપોલ આ ચાર રક્તવર્ણનાં શોભે છે.

મસ્તક, આંગળીઓનો આગલો પ્રદેશ, પગની એડીઓ તથા બાહુ પ્રદેશ ગોળ અને સમાન જોઈએ.

નીતંબ, ડોક, સાથળ અને ડુંટી આ ચાર મોટાં જોઈએ.

નેત્રો, આંગળીઓ, ભ્રમરો અને માથાના વાળ આ દરેક લાંબાં હોય તો આકર્ષક દેખાય છે.

માથું, સ્કન્ધ, સ્તન અને આંખો વિશાળ જોઈએ.

સ્ત્રીનાં અંગો વિષે વિચાર

દરેક અંગ નાજુક, અને સુપ્રમાણ જોઈએ. પોતાનું સૌંદર્ય જાળવવા અનેક પ્રયત્નો કરતી. સ્ત્રીના માથાથી પગ સુધીના દરેક

અવયવો તથા તેના શૃંગારો વિષે પ્રાચીન લેખકોએ વર્ણનો કર્યાં છે. તાત્પર્ય કે સ્ત્રીઓએ પોતાનું સૌંદર્ય જાળવવા તથા તેમાં વૃદ્ધિ કરવા યત્ન કરવો જોઇએ. શરીરમાં ચરબી અને માંસપેશિઓનું પ્રમાણ એવું હોવું જોઈએ કે જેથી શરીર સુગટિત અને દેખાવડું રહે.

આંખો હરણીનાં નેત્રો જેવી અથવા કમલનયની.

માથાના વાળ લાંબા, તદ્દન કાળા સુંવાળા અને ચળકતા જોઈએ.

ચહેરો–ભરાવદાર અને કાન્તિમય તથા આકર્ષક.

ડોક–બહુ લાંબી પણ નહિ તેમ ટૂંકી પણ નહિ પરંતુ પ્રમાણસર.

કમર–પાતળી.

સ્ત્રીના સોળ શણગાર

સ્ત્રીના બાહ્ય સૌન્દર્ય માટે નીચે જણાવેલ પદાર્થો આવશ્યક છે.

(૧) સુગંધિયુક્ત તેલ, અત્તર, વગેરે.

(૨) સુંદર વસ્ત્ર પરિધાન.

(૩) સૌભાગ્ય ચિન્હ–ચાંલ્લો.

(૪) આંખમાં કાજળ.

(૫) કાનમાં કુંડળ–આજનાં એરીંગ.

(૬) નાકમાં ચુંક

(૭) ગળામાં હાર–અર્વાચીન નેકલેસ.

(૮) વાળની સુંદર વ્યવસ્થા–વેણી ગુંથન વગેરે.

(૯) પુષ્પની માળા, હાર ઇત્યાદિ.

(૧૦) સિંદુર.

(૧૧) પાન ખાવાં.

(૧૧) શરીર પર કેસર, સુખડ વગેરેનો લેપ.

(૧૩) કટિમેખલા.

(૧૪) હાથ તથા આંગળીઓ પર મેદી અને પગની આંગળીઓ તથા પેડી પર અળતો.

(૧૫) હાથમાં કંકણુ, બંગડી તથા ચુડીઓ.

(૧૬) રત્નજડિત અલંકારો.

સૌંદર્ય વર્ધક પ્રયોગો

સ્ત્રીને પોતાના જીવનમાં સૌથી વહાલી વસ્તુ તેનું રૂપ, સૌંદર્ય અને યૌવન છે. આવી સ્ત્રી દરેક જગ્યાએ માન પામે છે અને પુરુષોને પ્રિય લાગે છે.

હળદર, દારૂહરડે, કૂઠ, સરસવ અને તલનું મિશ્રણુ શરીર પર લગાડવાથી દેહની કાન્તિ છે.

તગર, કૂઠ અને માલિસ પત્ર પાણીમાં ભેળવીને શરીર પર લેપ કરવાથી ચામડી સુંવાળી અને સુવર્ણ બને છે.

ધોળી સાટોડી, સહદેવી, અનંત મૂળ, કુરંટ અને કમલનું પાન આ બધાને તેલમાં પકવી શરીરે મર્દન કરવું.

દાડમની છાલ, કેરી, શંખચૂર્ણ, આંબલી, અને કરમદાના બી આ સઘળી વસ્તુઓ સરખે ભાગે લઈ તેનો લેપ કરવાથી મુખ તથા દેહનું સૌંદર્ય ઝળકી ઊઠે છે.

કમળ, ઉત્પલ, નાગકેસર, તગર, તાલીસ અને તમાલપત્ર વગેરેને મેળવીને તે વડે ચોળવામાં આવે તો શરીર તંદુરસ્ત અને આકર્ષક બને છે.

ચહેરો સુંદર બનાવવા માટે

આકડાના દૂધમાં હળદર ઘુંટીને તેનો લેપ કરવાથી મોઢા પર કાન્તિ આવે છે. લીંબુ, સંતરાં અને અંગુરની છાલ મસળીને તેના રસથી મર્દન કરવામાં આવે તો ચહેરો પ્રકાશી ઊઠે છે.

તાજા દૂધ વડે મ્હોં ધોવાથી ચામડી સુંવાળી અને સુંદર બને છે.

દૂધમાં જાયફળ ઘસીને લગાવવાથી મુખનો શ્યામવર્ણ દૂર થાય છે.

ચંદન, અગર, કેસર, લોધ, અને સુગંધી વાળો, આ બધી વસ્તુઓને ઘુંટીને શરીરપર મર્દન કરવામાં આવે તો દેહની કાંતિ વધે છે અને શરીર કનકવર્ણું બને છે.

ચહેરાપર દૂધની મલાઇ લગાડી થોડીવાર રહેવા દેવી. ત્યારબાદ એક કપડાંવડે મુખ સાફ કરી નાંખવું. આવી રીતે ચામડીનો શ્યામવર્ણ દૂર થાય છે અને ચામડી સુંવાળી તથા નરમ રહે છે.



અર્વાચીન સૌન્દર્યવર્ધક પ્રયોગો

આજનો જમાનો ફેશનનો ગણાય છે. અર્વાચીન યુવતિ બજારમાં મળતા અનેક પદાર્થો વાપરી દેહ લાવણ્યમાં વધારો કરે છે. હાલમાં વપરાતી આ "ફેશન-વર્ધક" સૌન્દર્યયુક્ત વસ્તુઓ જોઈશું તો ખ્યાલ આવશે કે તેઓ આજની નથી પરંતુ જૂના સમયની વસ્તુઓજ છે અથવા તેનાં રૂપાંતર છે. અહીં જ્યાં બની શકે ત્યાં આ બન્ને સરખામણી કરવામાં આવી છે.

માથાના વાળ સુંદર, મુલાયમ અને આકર્ષક રાખવા માટે આજકાલ, હેઅર ઓઈલ્સ-માથામાં નાખવાનાં તેલો, પોમેઈડ (Pomade) તથા હેઅર-ક્રીમ (Hair Cream)નો ઉપયોગ થાય છે. આ તેલોની બનાવટ કોપરેલ તથા ગ્લીસરીનમાં થાય છે. જુદી જુદી જાતનાં એસેન્સો નાંખી તેલોને સુગંધીવાળાં બનાવાય છે. તેલો બનાવવાની રીત ટુંકમાં પાછળ આપવામાં આવી છે.

ધુપેલ તથા આમળાંનું તેલ આપણાં જૂનાં તેલો છે તેનાથી શરીરપર માલિશ કરવાથી ચામડી સુંવાળી અને નરમ રહે છે. તદુપરાંત હેઅર-લોશન પણ વપરાય છે.

નેત્રોની સંભાળ

નેત્રોની સંભાળ રાખવા, તેને સ્વચ્છ અને તેજસ્વી રાખવા

તથા અંધાપાને દૂર કરવા આંખમાં કાજળ આંજવામાં આવે છે, કાજળમાં મુખ્ય ગુણ તેમાં રહેલા દિવેલ અથવા એરંડીયાનો છે. આંખમાં ગુલાબજળનાં ટીપાં નાખવાથી તથા હરડાં, બહેડાં અને આંબળાના પાણીથી ધોવાથી આંખનું તેજ વધે છે.

મુખની કાંતિ જાળવવા માટે

ચહેરાની સ્વચ્છતા રાખવા તેને અનેક જાતના નહાવાના સાબુ (Bath soap) થી ધોવામાં આવે છે. ખાસ કરીને હમામ, ગોદ-રેજ, લક્ષ, લીંબડાનો સાબુ, મુખડનો સાબુ વગેરે વપરાય છે.

તદુપરાંત ચહેરાને જરા ઉજળો રાખવા ફેઈસ પાવડર (Face Poowder)નો ઉપયોગ થાય છે, આમાં અનેક જાતના પાવડરો આવે છે અને તેનો ઉપયોગ આજકાલ ઘણો વધી ગયો છે. પાવડરમાં મુખ્ય ભાગે શંખજીરૂ, ફટકડી, ચાક વગેરે વસ્તુઓ આવે છે,

પાવડરનો મૂળ ઉપયોગ ચહેરાપર વારંવાર પરસેવો ન થાય તે માટે છે, કારણ કે પાવડરમાં ભેજ ચૂસી લેવાનો ગુણ છે. પાવ-ડર આપણા દેશની મૂળ વસ્તુ નથી પરંતુ તેના લાવનારાઓ વિદે-શીઓ છે. તેઓ આપણા ગરમ દેશમાં આવ્યા અને દેશની ગરમીને લીધે તેઓનો વર્ણ શ્યામ થઈ જાય અને પરસેવો વળે તો મુશ્કેલી પડે તે માટે પાવડરનો ઉપયોગ વધ્યો. પાવડર લુગડાંની કે ઝીણા મુલાયમ દોરાની ગાદી (Puff)થી લગાડાય છે.

ગાલના સૌથી ઉચ્ચ પ્રદેશપર એક જાતનો ગુલાબી લાલપાવ-ડર લગાવવામાં આવે છે. તેનાથી ગાલની તંદુરસ્તી દેખાય છે! આપણાં બૈરાંઓમાં હજી તેણે પગપેસારો કર્યો નથી એટલાં અહોભાગ્ય!

લીપ-સ્ટીક

અસલના જમાનામાં પાન ખાવાથી આપોઆપ હોઠ લાલ દેખાતા.

અર્વાચીન સમયમાં ગાલની તંદુરસ્તી–લાલી બતાવવા લીપ–સ્ટીકનો ઉપયોગ થાય છે. લીપ–સ્ટીકની નાની સળી આવે છે. દરેક વ્યક્તિના ચામડીના વર્ણને ભળે તેવા જુદા જુદા રંગની લીપ-સ્ટીકો મળે છે. આનો ઉપયોગ પણ આપણામાં હજુ થતો નથી.

નખનો રંગ (Nail Polish)

નખ રંગવા માટે આનો ઉપયોગ થાય છે. તેની તૈયાર બાટલીઓ આવે છે. આને મળતી પ્રાચીન વસ્તુ આપણી યુગ જુની મેંદી છે. મેંદી હથેળીપર તથા આંગળીઓપર મૂકવામાં આવે છે અને તેમાં સુંદર રંગોળી સર્જાય છે, મેંદીનો રંગ લાંબો સમય ટકે છે અને બહુ આકર્ષક દેખાય છે. મેંદીનું મહત્વ આજ સુધી જળવાયું છે અને આપણી ગુજરાતી બહેનો અવારનવાર–માંગલિક દિવસોમાં મેંદી મૂકે છે. અહીં મેંદી વિષે બે લીટી લખીએ તો અતિશયોક્તિ ભર્યું નહિજ ગણાય.

"મેંદી તે ઉગી માળવે
તેનો રંગ ગયો ગૂજરાત રે
મેંદી રંગ લાગ્યો રે......

અળતો

પ્રાચીન સમયમાં અળતાનો ઉપયોગ પગ ઉપર લગાડવામાં થતો. અત્યારે પણ આ જાતની પરદેશી બનાવટ બજારમાં મળે છે, અને તે "આલ્ટો" (Altos) નામથી ઓળખાય છે.

કાનનું સૌંદર્ય

જુના જમાનામાં સ્ત્રીઓ કાનમાં વાળી, નખલી, સોનાનાં ઠોળીઆં વગેરે પહેરતાં. આજકાલ વાળી, નખલી ઈત્યાદિ "આઉટ–

ઓફ ફૅશન" ગણાય છે. માત્ર કાનની નીચેના ભાગમાં એરીંગ (Ear-rings) ટૉપ્સ, કુંડળ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે.

હાથની શોભા

સ્ત્રીઓ હાથમાં ચૂડી, કંકણ વગેરેનો વપરાશ કરતાં એમ જણાય છે. અત્યારે ચૂડી કે કંકણ જુના રૂપમાં નહિ પરંતુ રૂપાંતર કરીને પહેરવામાં આવે છે. તદુપરાંત કાચના કે લાખના પાટલા, બ્રેઇસ-લેટ, બંગડીઓ વગેરે વસ્તુઓ વપરાય છે. બંગડી તથા પાટલામાં હવે તો અમુક સમુહજ-સેટ (Set) આવે છે, તેમાં ઘણા પ્રકારની જાતો અને અનેકવિધ આકારો આવે છે. કેટલીક અર્વાચીન સ્ત્રીઓ હાથમાં ઘરેણાં પહેરે છે. જ્યારે કૉલેજનો પવન ખાતી કેટલીક યુવતિઓ એક કાંડાપર ઘડિઆળ અને બીજા કાંડાપર બંગડી પહેરે છે. હાથમાં બંગડી પહેરવી તે સૌભાગ્યની નિશાની છે. વિધવા સ્ત્રી બંગડી પહેરતી નથી. નાની ઉમરની હોય અને કદાચ તે પહેરે તો એકાદ સોનાની બંગડી કાંડામાં નાંખે છે. સ્ત્રીનાં બીજાં સૌભાગ્ય ચિન્હો કુમકુમ ચાંલ્લો, માથાના કેશ, નાક કાનમાં આભરણો તથા રંગબેરંગી વસ્ત્રો વગેરે છે.

આ ઉપરાંત માથામાં ચિપીઆ, બૉબ પીનો, અકલો તથા બીજાં અનેક સાધનો વાળોની શોભા માટે તથા વાળને અમુકજ સ્થિતિમાં કાટમ રાખવા માટે વપરાય છે.

તેવીજ રીતે સાડીનો છેડો વારંવાર લસરી ન પડે તેટલા માટે સાડી પીનોનો ઉપયોગ થાય છે. સાડી પીનો અનેક જાતની અને તરેહની આવે છે. કોઈ સોનાની, તો કોઈ રૂપાની કે હાથીદાંતની સાડી પીનો ખોસે છે. શંખમાંથી અને સુખડના કાષ્ટમાંથી બનાવેલી સાડી પીનો પણ આવવા લાગી છે.

કાંડાપર રહેલી બંગડી એકબીજા સાથે અથડાઇ અવાજ કરે

નહિ તથા કામકાજ કરતાં વારંવાર ઉપર નીચે થાય નહિ તેટલા માટે નાની પીનો આવે છે. બધી બંગડીઓ સાથે રાખી પીનમાં રાખવાથી બંગડીઓ છુટી પડતી નથી અને તૂટી જવાનો ઓછો ભય રહે છે.

પ્રાચીન સમયની માથાના કેશ ગુંથવાની રીત આગળ જણા-વેલી છે તથા અર્વાચીન પ્રથા પણ દર્શાવવામાં આવી છે. આવી રીતે ગુંથવામાં આવેલા અનેકવિધ અંબોડામાં પણ ચિપીઆ, બકલ વગેરેનો ઉપયોગ થાય છે. છૂટી રાખેલી વાળથી લટો અથવા સરોને છેડે રેશમી ફીટ જેને સ્ત્રીઓ રીબન (Ribbon) તરીકે ઓળખે છે તે ગોઠવી શોભાયમાન બનાવાય છે. આ ઉપરાંત સરોને ગુંથતાં વચમાં રૂપેરી તથા સોનેરી રીબનો ગુંથવામાં આવે છે. છૂટી લટકતી સરોમાં દર ગાંઠની વચમાં પુષ્પો મુકી શણગારે છે. આ ખાસ કરીને માંગ-લિક પ્રસંગો જેવા કે લગ્ન પ્રસંગો કે વ્રતો વખતે જોવામાં આવે છે. મોટી ઉમરની સ્ત્રીઓ રીબનો કે પુષ્પોનો ઉપયોગ વાળની લટો ગુંથવામાં ઓછો કરે છે. સિનેમા–એક્ટ્રેસો વગેરે રંગભૂમિપર આવા શૃંગાર ધારણ કરે છે, **ખરું જોતાં આજકાલની ઘણીખરી ફૅશનો સિનેમા સૃષ્ટિનું પ્રતિબિંબ છે.**

પગનાં સૅંડલ

આધુનિક સમયમાં સ્ત્રીઓ પગમાં ચંપલ, સેંડલ તથા ઉંચી એડીના બુટ પહેરે છે. અગાઉના વખતમાં આને બદલે સપાટ,મોજડી તથા આગળના ભાગમાં બકલવાળા બુટ–સ્લીપરના ઘાટના વપરાતા હતા. સ્ત્રીઓનાં ચંપલોનો ઘાટ પુરુષનાં ચંપલો કરતાં જુદો હોય છે તથા સ્વાભાવિક રીતે કદમાં નાનાં હોય છે,

આ ઉપરાંત બીજાં આભરણો વિષે આગળ વિવેચન થઇ ગયું છે.

ઘરમાં સ્ત્રીઓ બનાવી શકે તેવી વસ્તુઓ

જુદી જુદી જાતનાં તેલો

તેલનો ઉપયોગ માથામાં તથા શરીર મર્દન કરવામાં થાય છે બજારમાં અનેક જાતનાં તેલો આવે છે. માથામાં તેલ નાંખવાથી કેશ કાળા, લાંબા અને ચળકતા રહે છે તથા મગજને ઠંડી વળેછે, હલકી જાતનાં તેલો વાપરવાથી વાળ શ્વેત થઈ જાય છે અગર તો ઉતરી જાય છે. વાળનું દીર્ઘ આયુષ્ય ઇચ્છવું હોય તથા સૌંદર્યવાન રાખવા હોય તો બજારનાં તેલોનો ઉપયોગ ન કરનાં ઘરમાં બનાવેલાં તેલો વાપરવાં. બજારમાં મળતાં તેલોમાં ઘણી જાતના દગા આવે છે અને તેલ બનાવવામાં હલકી વસ્તુઓનો પણ ઉપયોગ થાય છે. વળીઘરમાં પોતાની દેખરેખ નીચે બનાવેલું તેલ ચોકખું, ગુણમાં ઉત્તમ થાય છે અને વળી સસ્તું પડે છે. દરેક બહેનો તેલ બનાવી શકે તેટલા માટે તેની રીત અહીં દર્શાવવામાં આવી છે.

ધુપેલ તેલ

આ આદિકાળથી વપરાતું તેલ છે. બધાં તેલો કરતાં ગુણમાં ચઢિયાતું છે. તેલ બનાવવાના તૈયાર મસાલાના પડીકા વેચાતા મળે

છે પરંતુ આ મસાલા લાંબા સમયથી પડતર હોવા સંભવ છે જેથી તેલ જોઇએ તેવું બનતું નથી.

ધુપેલ તેલનો મસાલો

કાચું તેલ	આંમળાં
લિંબુની છાલ	ગુલાબનાં ફૂલ
મોથ	સુગન્ધી વાળો
પડી પાંદડી	સીસમના લાકડાના કટકા
સુખડના કટકા.	

એક શેર તેલ બનાવવું હોય તો તેમાં કાચું તેલ શેર ૧ લેવું અને બાકીની વસ્તુઓ એક એક રૂપિયાભાર લેવી.

બનાવવાની રીત

ઉપરની વસ્તુઓ ભરાઇ શકે તેવી એક ઠીકરાની માટલી લેવી તેને પાણીથી સાફ કરી થોડો સમય તેમાં પાણી ભરી રાખવું જેથી પાછળથી તે બહુ તેલ ચૂસે નહિ માટલી કોરી કરી તેમાં ઉપરની વસ્તુઓ તથા તેલ નાંખવાં અને બે ત્રણ કલાક પલળવા દેવું. માટલીનું મ્હોડું કપડાંથી લપેટી માટીવડે કિનારી છાંદી દેવી.

ત્યારબાદ એક મોટા વાસણમાં એટલે કે મોટા તપેલામાં કે જેમાં તે માટલીનું મ્હોડું જઇ શકે તેવો એક ફૂટેલા ગોળાનો કાંઠલો લેવો આ કાંઠલો મ્હોડું તપેલામાં રહે તેમ ઊંધો મૂકવો. પછી પેલી મસાલાવાળી માટલી તેમાં ઊંધી રાખવી અને તેની ચારે બાજુએ છાણાં ગોઠવી તાપ કરવો. અગ્નિ ઓછો પડે તો તેલ કાચું રહી જાય છે વધારે રહે તો તેલ આકરું થઇ જાય છે માટે યોગ્ય ગરમી લાગે તેટલો તાપ રાખવો. તેલ જેમ જેમ તૈયાર થશે તેમ નીચે રાખેલા તપેલામાં ધીમે ધીમે પડશે અને દૂરથી તેલની સુગંધ આવશે.

આ સિવાય જુદી જુદી જાતનાં જેવાં કે ચંબેલી, ગુલાબ, ઓરસલી વગેરે તેલો બનાવવા માટે તેમાં ફૂલો અથવા તો એસેન્સનો ઉપયોગ થાય છે. બજારમાં મળતાં તેલોમાં મુખ્ય કોપરેલ (Coconut)નો વપરાશ થાય છે તેમાં તૈયાર મળતાં એસેન્સો નાંખી મોંઘી કિંમત લેવામાં આવે છે. જે આપણે બાટલીનો દેખાવ જોતાં અને સુંઘતાં હસતે મ્હોડે ખરીદીએ છીએ!

શેમ્પુ

આ વાળમાં નાખવામાં આવતું પ્રવાહી છે. બનાવવાની રીત તદ્દન સહેલી છે. નરમ સાબુ (Softsoap) ૬ રતલ લઈ રેકટીફાઈડ સ્પિરીટમાં ૧ ગેલન ભેળવી દેવો. ત્યારબાદ તેમાં ઑઇલ ઑફ લવેન્ડર ૧૨ ઔંસ, ઑઈલ ઓફ રોઝ ૨ ઔંસ ઉમેરવાં અને છેવટે પોટાશિઅમ કાર્બોનેટનું પાણી સવા રતલ નાખવું. આ બધી વસ્તુ-ઓના મિશ્રણને થોડા દિવસ રહેવા દઈ પછી ઉપયોગમાં લેવું.

ટોઇલેટ પાવડર (બાળકો માટે ખાસ)

એસીડ બોરીક ૯૦ ભાગ, એરોરૂટ પાવડર ૨૦૦ ભાગ
ઝીંક ઓકસાઈડ ૨૦૦ ભાગ, એસેન્સ ઓફ રોઝ ૧ ભાગ
લાઈકોપોડિઅમ ૨૦૦ ભાગ, સ્ટાર્ચ ભૂકો ૧૦૦ ભાગ

જુદી જુદી જાતનાં ક્રીમો

ઠંડી ક્રીમ

સ્પરમેસીટી	૧॥ તોલો.
વ્હાઈટ વેક્ષ	૧॥ તોલો
ઑઈલ ઑફ આમંડ	૧૦ તોલા.

પહેલાં સ્પરમેસિટી તથા મીણને સાથે ઓગાળવાં. તેમાં બદામનું તેલ તથા ગુલાબજળ નાંખી એક રસ કરવું. આ ક્રીમથી ચામડી સુંવાળી અને સુંદર રહે છે.

ક્રીમોમાં બીજી ઘણી વસ્તુઓ વપરાય છે જેવી કે એરંડિયું તેલ, લવેંડર-તેલ, કોલન-વૉટર, એરોરૂટનું તેલ, ગુલાબનું તેલ વગેરે.

ગ્લીસરીનનો ક્રીમમાં ઉપયોગ

આ જાતનાં ક્રીમો જેલી-ક્રીમો તરીકે ઓળખાય છે.

જોઇતી વસ્તુઓ:—જિલેટીન ડ્રામ બે,
ગ્લુકોઝ ઔંસ એક,
ઑઇલ ઑફ રોઝ ટીપાં દસ,
ગ્લીસરીન ઔંસ છ,
પાણી ઔંસ ત્રણ.

ચોખાના લોટનું સ્ટાર્ચ ક્રીમ

ચોખાનો લોટ	૩।। તોલા,
પાણી	૯ તોલા
ગ્લીસરીન	૦।। તોલો
જિલેટીન	બે આની ભાર.
ગુલાબજળ	૨૦ તોલા
ઝીંક ઑક્ષાઇડ	૦।। તોલો

પાણીમાં ચોખાનો લોટ મેળવવો પછી ગુલાબજળને જિલેટીનમાં નાંખી હલકી આંચે ઓગાળવું. ત્યારબાદ ઝીંક ઑકસાઈડ લઇ ગ્લીસરીનમાં ભેળવવું. હવે ગ્લીસરીન તોલા ૨૦ લઈ તેમાં પાણી તોલા ૮ ઉમેરવું અને ઉપર તૈયાર કરેલું ચોખાના લોટનું મિશ્રણ તેમાં નાખવું. સહેજ ગરમ કરી એક રસ કરવું. પછી તેમાં ઝીંક ઑકસાઇડવાળું તથા જિલેટીનવાળાં મિશ્રણમાં ભેળવી સુગંધી નાંખવી. સુગંધી માટે વેનીલા, લવેન્ડર, રોઝ વગેરે એસેન્સો આવે છે. આ એસેન્સો જોઈતા પ્રમાણમાં વાપરવાં.

વાળ-ક્રીમ

આનો ઉપયોગ પોમેડ જેવો છે.

બનાવવાની રીતઃ—ગુલાબજળ તોલા ૬
કલોરીક એસીડ તોલા બે
ટ્રાગાકાન્થ ગુંદર તોલા પાંચ.

આ ત્રણેને સાથે પલાળવાં, થોડો સમય રાખી ગરમ કરી ગાળી લેવાં. જોઈતી સુગંધી ઉમેરવી.

વાળને ગુચ્છાદાર બનાવવા માટે

પાણી ૮૦ ભાગ — આલ્કોહોલ ૨૦ ભાગ
ગ્લિસરીન ૪ ભાગ — ટંકણખાર ૨ ભાગ
ટર્મિનોલ ૨ ભાગ

આ પ્રાણીઓના મિશ્રણને વાળમાં નાંખી જોઈએ તે ઢબે વાળ ઓળવાથી તે જ પ્રમાણે વાળ બેસી જશે.

સાબુ

સાબુનો ઉપયોગઃ—સાબુનો ઉપયોગ નાહવાના તથા ધોવાના કામમાં થાય છે. નાહવાના સાબુ (Bath-soap) તથા ધોવાના સાબુમાં ઘણો ફેર નથી. ધોવાનો સાબુ ઘરમાં બનાવવાથી ગુણમાં સારો થાય છે તે વડે ધોવાથી કપડાં મુલાયમ રહે છે અને લાંબો સમય ચાલે છે,

બનાવવાની રીતઃ—એરંડિયું તેલ (દેશી) અથવા કોપરેલ તેલ શેર ૨ા, કોસ્ટીક સોડાનો ડબો (૧ રતલ) બજારમાં મળે છે તે, ધોવાના સોડા શેર ૦ાા પાણી શેર ૦ાા,

પહેલાં તો પાણીમાં ધોવાના સોડા અને કોસ્ટીક સોડા નાંખી દેવા અને ખુબ હલાવવું. આ મિશ્રણ એકદમ ગરમ થશે. પછી ધીમે ધીમે તેમાં તેલ ઉમેરતાં જવું અને કંઈ હથિયાર વડે સાબુ હલાવતાં જવો. હલાવતાં જાડું થવા લાગે ત્યારે એક પહોળા વાસણમાં ઠારી દેવો. જામી ગયા બાદ છરી કે ચપ્પુ વડે જોઈએ તે કદના કકડા કરવા. સાબુમાં આવતી વસ્તુઓના પ્રમાણમાં અથવા જાતમાં ફેર પડે તો

સાબુ તે પ્રમાણે બગડે છે માટે યોગ્ય પ્રમાણ, અને ઉમદા જાતની વસ્તુઓ વાપરવી.

કાર્બોલીક સાબુઃ—આ સાબુ જંતુનાશક છે અને ચામડીના દર્દો માટે નાહવામાં વપરાય છે. બનાવવાની રીત આ મુજબ છે. પહેલાં તો તૈયાર સાબુ ૯૫૦ ભાગ લેવો પછી સફેદ કાર્બોલિક એસીડ ૫૦ ભાગ લઈ તેમાં ૯૦ ટકાનો આલ્કોહોલ ૨૫ ભાગ નાંખી સાબુ ઉમેરી દેવો.

ગંધકનો સાબુઃ—આ સાબુ ખસ થઇ હોય ત્યારે નાહવામાં વાપરવાથી ખસ મટી જાય છે. બનાવવામાં રીત લગભગ ઉપરના સાબુ જેવી જ છે. માત્ર ફેર એટલો જ છે કે આમાં આલ્કોહોલ નાખવામાં આવતો નથી. કાર્બોનિક એસીડને બદલે ગંધકનો ભૂકો ૧૦૦ ભાગ વપરાય છે.

સૌભાગ્ય પ્રતિક કુમકુમ (કંકુ)

ગુંદીયું કંકુઃ—કાર્માઇન ૧૫ ગ્રેન, બાવળનો ગુંદર ૨ ગ્રેન, ગુલાબજળ જોઈએ તેટલું, બ્રોન્ઝ પાવડર ૧ ગ્રેન, કાર્માઇનને ગુંદરમાં નાંખી બારીક વાટવું. ત્યારબાદ તેમાં બ્રોન્ઝ પાવડર અને ગુલાબજળ નાંખી શીશીમાં ભરવું.

દંતમંજનો

દંતમંજનોની અનેક જાતો છે. સારી જાતનાં દંતમંજનો વાપરવાથી દાંત સફેદ અને ચોકખા રહે છે. દંતમંજન દરેકના ઘરમાં થઇ શકે તથા સહુના ખીસાને પરવડે તેવી બનાવટ છે.

દંતમંજન નં. ૧

તજની ભુકી તોલા ૪	પીપરમીટ રતી ૧૦
અરીઠાની ભુકી તોલો ૧ (બીજ વગરની)	અજમાનાં ફૂલ રતી ૧૦
	કપૂર રતી ૨૦
ફટકડીની ભુકી તોલો ૦॥	તજનું તેલ માસા ૪
કાથાની ભુકી તોલા ૨	ચાકનો બારીક ભુકો તોલા ૩૬
એલચીની ભુકી તોલો ૧	

ઉપર લખેલી ચીજોમાંથી પહેલી પાંચ લઈ બરાબર મેળવવી. ત્યારબાદ બીજી પાંચ વસ્તુઓ બારીક કરીને ઉમેરવી. છેવટે આ તૈયાર થએલો ભુકો ચાકના ભુકામાં ઉમેરી બરાબર મેળવી લેવું.

દંતમંજન નં. ૨

ફૂલાવેલી ફટડી તોલા ૨ માયાં તોલા ૨
કાથો તોલા ૨ મોથ તોલા ૪ મીઠું તોલા ૨
આ બધી વસ્તુઓને બારીક વાટી ઉપયોગમાં લેવી.

દંતમંજન નં. ૩

ચોક તોલા ૪૦ બોરેક્ષ ભુકી તોલા ૪
ઑઈલ પીપરમિન્ટ ટીપાં ૬૦
એકત્રિત કરી દંતમંજન બનાવવું.

ઘરગથ્થુ નુસ્ખાઓ

લોહીના ડાઘ દૂર કરવા

પોટાસ આયોડાઈડ તોલો એક લઈ તેમાં ૪ તોલા પાણી ઉમેરવું. લોહીવાળા ડાઘપર લગાડવાથી ડાઘ નીકળી જશે.

શાહીના ડાઘો દૂર કરવા માટે

કપડામાં જ્યાં ડાઘ પડયો હોય ત્યાં મીઠું અને લીંબુ ઘસીને ધોઇ નાખવાથી ડાઘ દૂર થશે. કપડાપર વારનીસના ડાઘ પડયા હોય તો પેટ્રોલ, કેરોસીન અગર દૂધથી નીકળી જાય છે. તદુપરાંત ફટકડી તોલો ૧ અને સાઈટ્રીક એસીટ (અથવા લીંબુ) તોલો ૧ બન્ને સાથે વાટી ભૂકી બનાવવી. જે જગાએ શાહીનો ડાઘ પડયો હોય તે જગ્યાએ આ ભૂકી ઘસી ધોઈ નાખવું.

બારી બારણાંના કાચ સાફ કરવા

ઘડિઆળ કે બારી બારણાનાં કાચ સ્વચ્છ કરવા માટે તેના પર પાનમાં ખાવાનો ચૂનો આવે છે તે લગાડી સૂકાવા દેવું. ત્યારબાદ એક ભીંના કપડાવડે લૂછી નાંખવાથી કાચ ચોકખા અને પારદર્શક થશે.

કાચ ઉપર નામ લખવું

હાઈડ્રોફ્લોરીક એસીડ વડે લખવાથી કાચ તેટલા ભાગમાંથી ખવાઈ જઈ નામ લખી શકાય છે.

ફાઉન્ટન પેન માટેની શાહી

બ્લ્યુ બ્લેક

એસીડ ટેનિક	ઔંસ ૨।।	એસીડ ગેલિક	ઔંસ ૦।।।
ફેરી સલ્ફ	ઔંસ ૩	એસીડ હાઇડરોકલોરીક (નબળું)	ઔંસ ૨।।
એસીડ કાર્બોલિક	ગ્રેન ૮૫	મેથિલ બ્લ્યુ	ઔંસ ૦।

પાણી જોઈએ તેટલું

પહેલાં પાંચ ઔંસ ગરમ પાણી લેવું અને તેમાં ટેનિક તથા ગેલિક એસીડ નાંખી ઠંડું થવા દેવું. બીજા વાસણમાં ઠંડું પાણી પંદર ઔંસ જેટલું લઈ તેમાં ફેરી સલ્ફ મેળવી, હાઈડ્રોક્લોરીક એસીડ નાખવું. ત્યારબાદ આ બન્ને પ્રવાહીની સાથે મેળવવાં. બાકીની વસ્તુઓ હવે ઉમેરી દેવી. છેવટે કુલ પાંચ પાઈન્ટ થાય તેટલું પાણી રેડવું. થોડાક દિવસ રાખ્યા બાદ શાહીનો ઉપયોગ કરવો.

જાંબલી શાહી

મેથીલ વાયોલેટ	ગ્રેન ૧૨
ગુંદ	ગ્રેન ૨૦
પાણી	ઔંસ ૪

પહેલાં પાણીમાં મેથીલ વાયોલેટ નાંખી પછી ગુંદર ઉમેરવો.

બ્લ્યુ શાહી

ઈન્ડુલાઈન તોલો ૧ પાણી તોલા ૮૦

સમાપ્ત